بازنویسیِ ذهن

محسن مخملباف



نشر نیکان

بازنویسیِ ذهن

ذکر درمانی

محسن مخملباف

نشرِنیکان

۱۴۰۱

بازنویسی ذهن
محسن مخملباف

نقاشی‌جلد: تابلوی باغچه اثر حنا مخملباف
چاپ اول: اچانداس مدیا، لندن ۱۳۹۵
چاپ دوم: مدرسه روانشناسی لندن، ۱۳۹۷
چاپ سوم: نشر نیکان، لندن۱۴۰۱

فهرست

برای همسرم **مرضیه** و دخترم **سمیرا**
کــه بــا تحقیقــات و مشاوره‌هایشــان همراهــان مــن در
نوشــتن ایــن کتــاب بوده‌انــد.

مقدمه

شاید نام "ذکردرمانی" شما را به یاد کسانی می‌اندازد که تسبیح به دست گرفته‌اند و زیر لب مدام نام خدا را می‌گویند تا گره از کارشان باز شود. اما ذکردرمانی در واقع نام یک نوع روانشناسی است. این روش درمانی با بررسی نحوه عملکرد ذهن انسان، به ما می‌آموزد که چگونه بخش نیمه خودکار مغز که توسط باورها، عادات، یا نظام تربیتی‌مان، به شکل ناصحیحی برنامه‌ریزی شده و اکنون منجر به افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس و خشم می‌شود را از نو برنامه‌ریزی کنیم، تا از شدت رنج‌های روحی روانی و حتی جسمی خود بکاهیم. برنامه‌های غلطی که اگر از مغزمان پاک نشوند، تا ابد موجب رنج ما خواهند شد. شما می‌توانید اسم این نحوه از درمان را بازنویسی ذهن نیز بنامید.

آشنایی با این روش از طریق خواندن این کتاب تنها چند ساعت از وقت شما را خواهد گرفت، اما در صورتی موفق به تغییر افکار، احساسات و رفتار خود می‌شوید که تا مدتی (حداقل سه ماه) هر روز دقایقی را به اجرای ذکردرمانی اختصاص دهید. شاید ابتدا نام ذکردرمانی به خاطر معنی عمومی آن، شما را پس بزند،

امـا بعـد از مدتـی خواهیـد دیـد کـه بـرای ایـن روش، مناسـب تریـن نـام ذکـر درمانـی اسـت. چـرا کـه ایـن روش مبتنـی بـر تکـرار افـکار صحیحـی اسـت کـه می‌بایسـت در مغـز میانـی مـا تثبیـت شـود.

ذکر درمانی بر کدام بخش از مغز اثر می‌کند؟

مغـز پیچیـده آدمـی از اجـزای بـی‌شـماری تشـکیل شـده، امـا از یـک دیـدگاه کلـی مغـز بـه خاطـر وظایفـی کـه هـر بخـش آن بـه عهـده دارد، بـه سـه قسـمت تقسـیم می‌شـود:

۱. بخـش کامـلا خـودکار:

ایـن قسـمت از مغـز مسـئول اداره حیـات ماسـت. مثلا تنفـس مـا هنـگام خـواب و بیـداری بـه عهـده همیـن بخـش اسـت. چنانچـه بیهـوش شـویم، ایـن بخـش از مغـز، تنفـس مـا را همچنـان مدیریـت می‌کنـد. تنظیـم بسـیاری از فعـل و انفعلات شـیمیایی مـورد نیـاز زندگـی مـا بـه عهـده همین بخـش اسـت. تـا جایـی کـه می‌تـوان گفـت بـر ایـن بخـش از مغـز خـود هیچگونـه تسـلط و نفـوذی نداریـم. بـه ایـن بخـش، مغـز زیریـن هـم گفتـه می‌شـود.

۲. بخـش کامـلا ارادی:

ایـن بخـش از مغـز کامـلا در اختیـار ماسـت. تصمیم‌هـای خـرد و کلانی کـه در زندگـی می‌گیریـم، توسـط مـا و از طریـق همیـن بخـش از مغـز گرفتـه می‌شـود. جزییـات رفتـار روزانـه مـا از قبیـل این‌کـه کجـا برویـم، چـه بگوییـم و چـه بخوریـم، بـه عهـده ایـن بخـش اسـت. بـه ویـژه در زمان‌هایـی کـه بـا مورد تـازه‌ای روبـرو می‌شـویم. مثـل هنگامـی کـه مشـغول آمـوزش رانندگـی هسـتیم و شـش‌دانـگ حـواس‌مـان را جمـع کرده‌ایـم تـا آن را بیاموزیـم، از همیـن بخـش

کامـــلا غیـــرخـودکار مغـز خـود اســـتفاده می‌کنیـم. نـه تنهـا رانندگـی، کـه هرچـه را یـاد می‌گیریـم بـا کمـک همیـن بخـش از مغـز اسـت. بـه ایـن بخـش، مغـز بالایـی گفتـه می‌شـود. تـوان عقلـی در همیـن قسـمت واقـــع اســـت. محاسـبات علمـــی و پژوهش‌هـا توســـط همیـن بخـش از مغـز اتفـاق می‌افتـد.

۳. بخـش نیمـه خـودکار:

ایـــن بخـــش از مغـــز توسـط مـا یـــا نظـام تربیتـی‌مـــان برنامـه‌ریـزی می‌شـــود، امـــا وقتـــی برنامـه‌ریـــزی شـــد، در غفلـــت مـــا بـــه صـورت خـــودکار شـــروع بـه کار می‌کنـد. مثـلا والدیـن بـــه مـا می‌آموزنـد کـه قبـــل از خـــواب مسـواک بزنیـــم و مدتـی بـر ایـــن کار اصـرار می‌کننـد، بعـــد از مدتـــی ایـــن خواسـته‌ی آنهـا بـــه صـورت یـــک برنامـه در مغـز نیمـــه خودکار مـــا ثبـــت می‌شـــود و هـر شـــب بـدون آن کـــه تصمیـم دوبـاره‌ای بگیریـم، اول مسـواک می‌زنیـم و بعـد بـه رختخـواب می‌رویـم. مثـال دیگـر مربـوط بـه وقتـی اسـت کـه رانندگـی یـاد می‌گیریـم. ابتـدا هیـــچ چیـز نمی‌دانیـــم و مغـز کامـــلا غیـــرخـودکار، مســـئول آمـوزش جـــز بـه جـــز رانندگـی مـا می‌شـــود. امـا آنـگاه کـه آمـــوزش رانندگـی تمـــام شـــد و رانندگـــی ملکـه ذهـن مـــا شـد، کار بخـــش کاملا ارادی مغـــز ما تمـــام می‌شـود. از ایـن بـه بعـد دیگـر مغـــز نیمـه خودکار اداره رانندگـــی را بـــه عهـــده می‌گیـرد و مـــا تقریبـا بـدون هشـــیاری کامـل اولیـــه رانندگـــی می‌کنیـــم. در ایـن حالـــت بـه خـلاف زمـــان آمـوزش رانندگـــی، کـــه شش‌دانـک حـواس مـا جمـع بـــود تـا خطایـی نکنیـــم، حـــالا می‌توانیـم پشـت ماشـین بنشـــینیم و حتـی یادمـان بـرود کـه در حـــال رانندگـــی هســـتیم و مغـز نیمـه خـــودکار مـا عمـــل رانندگـی را کنتـــرل کنـــد. بـه همیـــن ترتیـب اسـت آموختـن یـــک زبـان تـازه. مـا ایـــن زبـان را نمی‌دانســـته‌ایم و مغزمـان حتـی از یـک لغـت آن اطلاعـی

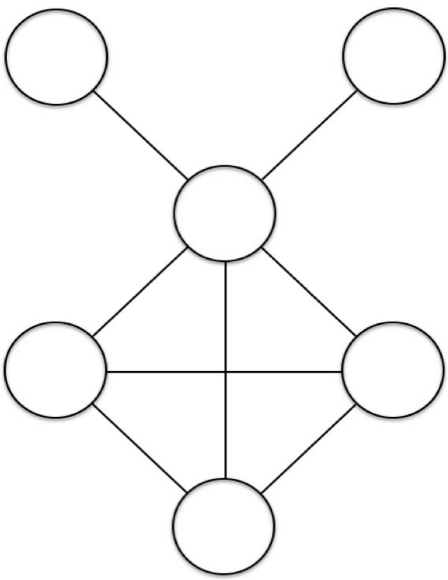
نداشته است؛ مدتی با مغز کاملا ارادی‌مان آن را می‌آموزیم، تا جایی که آرام آرام در مغز میانی نیمه خودکار ما ثبت می‌شود. از آن پس هرگاه به استفاده از آن زبان نیاز داریم، مغز نیمه خودکار آن را در اختیار ما قرار می‌دهد. ما بدون آن که کلمات و قواعد را آگاهانه به یاد آوریم، آن را به کار می‌بریم. کودکانی که پدر و مادرهای عصبانی دارند، از کودکی می‌آموزند که وقتی دچار بحران می‌شوند، از طریق فریاد زدن خود را تخلیه کنند. به معنای دیگر این کودکان در اثر مشاهده مکرر چنین رفتاری آن را در بخش نیمه خودکار مغز خود به عنوان یک برنامه ثبت می‌کنند.پس از آن هرگاه دچار بحران روحی می‌شوند، بی‌آنکه تصمیم نویی بگیرند، از آنها چنین رفتاری به‌طور خودکار سر می‌زند. این کودکان تا آخر عمر این کار را تکرار می‌کنند، مگر آن که به این برنامه شک کنند و بخش نیمه خودکار مغز خود را از نو برنامه‌ریزی کنند. به این بخش، مغز میانی هم می‌گویند. تمرکز کتاب حاضر بر روی این بخش از مغز است.

روش "ذکردرمانی" از طریق پاک‌کردن برنامه‌های قبلی مغز نیمه خودکار و برنامه‌ریزی دوباره آن، بر مود و خلق ما اثر کرده، طرز تفکر، نحوه بروز احساسات و رفتار ما را به نفع شادی و آرامش بیشتر تغییر می‌دهد.

فصل اول

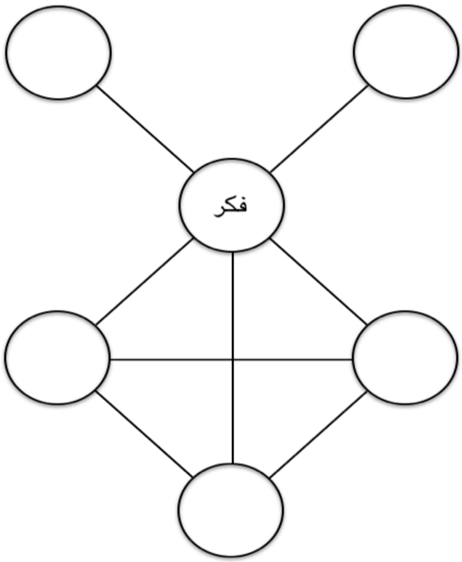
در کدام زنجیره‌ای از علل گرفتاریم؟

بـه شـکل زیـر نـگاه کنیـد. ایـن شـکل شـما را بـه یـاد چـه چیـزی می‌انـدازد؟



در واقــع ایــن شــکل نشــانگر زنجیــره‌ای اســت کــه در آن مــدام

گرفتاریم. آشنایی با این شکل به ما می‌آموزد که چگونه افسرده، مضطرب، خشمگین، وسواسی و حتی چاق و لاغر و یا دچار افت و افزایش فشارخون می‌شویم. بگذارید ابتدا نام یکی از قطعات این زنجیره را مشخص کنیم:



نام این قطعه از زنجیره‌ای که در آن گرفتاریم فکر است. اما آیا هیچ از خود پرسیده‌اید که افکار ما از کجا پیدایشان می‌شود؟ و بعد از آن‌که به وجود آمدند، به کجا می‌روند؟ چگونه پس از گشت‌وگذار در بدن ما از بین می‌روند و یا دوباره به خاستگاه خود بازمی‌گردند؟ در این مسیر چه بر سر افکار ما می‌آید و چه اثری بر قطعات دیگر این زنجیره می‌گذارند؟

به یکی از افکاری که اخیرا داشته‌اید فکر کنید. فکری که

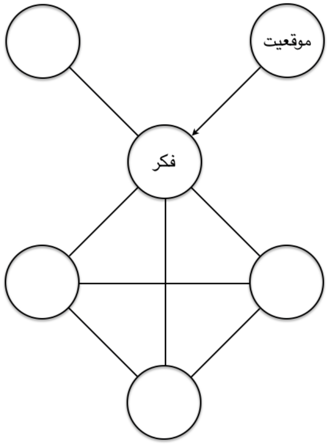
شما را شاد یا غمگین کرده است. از خود بپرسید این فکر از کجا آمد؟ و در نهایت به کجا رفت؟ بگذارید مثالی بزنیم:

شما از خانه خود برای کاری بیرون رفته‌اید. در مسیر بازگشت همسایه خود را می‌بینید. با خوشرویی همیشگی به او سلام می‌کنید، اما به خلاف انتظارتان پاسخی نمی‌شنوید. همسایه شما بی‌اعتناء به شما و یا حتی با ترشرویی از کنار شما رد می‌شود. لحظه‌ای بعد شما به فکر می‌روید و از خود می‌پرسید: چرا او جواب سلام مرا نداد؟! آیا از من رنجیده است؟ از چه رنجیده است که من خبری ندارم؟ آیا کسی از من به او بدی گفته است؟ شاید هم حالش خوب نبود و اصلا مرا ندید.

با این افکار به سوی خانه می‌روید. در راه پله یا آسانسور می‌کوشید که حواس خود را پرت کنید. اگر شانس بیاورید، همسایه دیگری با سلام و علیک خود لحظه‌ای شما را از فکر همسایه ترشرو دور می‌کند. به خانه وارد می‌شوید. دوباره تصویر همسایه ترشرو جلوی چشم ذهن شما واقع می‌شود. هرچه می‌کنید از فکر او خارج شوید، نمی‌توانید. دقایقی می‌گذرد و فکر همسایه ترشرو به جای آن‌که دست از سرتان بردارد، بیشتر یقه‌ی ذهن شما را می‌گیرد. از خودتان بپرسید، اگر از خانه بیرون نرفته بودید و با همسایه‌تان روبرو نشده بودید، آیا این افکار مزاحم و ناراحت کننده به سوی شما هجوم می‌آوردند تا کام‌تان را تلخ کنند؟

جواب روشن است: نه! علت فکر شما موقعیتی است که در آن واقع شدید. با این پاسخ حالا به راحتی می‌توانیم قطعه دیگری

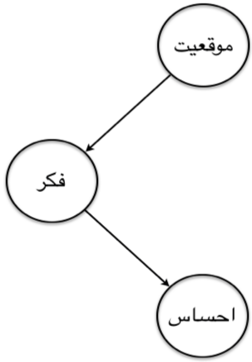
از زنجیــره‌ای کــه مـا بیشـتر وقت‌ها در آن گرفتاریـم را مشـخص کنیـم.



موقعیت‌هــا باعــث می‌شــوند کــه مـا دچـار فکـر شــویم. بـه عبـارت دیگــر موقعیت‌هــا باعــث می‌شــوند کــه ذهــن مـا فکــر تولیـد کنـد. و چــون هــر لحظـه در موقعیتـی هسـتیم، پـس مغــز مـا چـون کارخانـه تولیــد فکـر، هـر لحظـه محصولِ بیشـتری بـه بـازار ذهـن‌مـان سـرازیر می‌کنــد. امــا هیچــگاه از خــود پرسـیده‌ایـد چـه بـر سـر ایــن افـکار فــراوان می‌آینــد؟ آیـا ایـن افـکار در سـطح فکــر باقـی می‌ماننـد، یـا از خودشـان گسـترش می‌یابنـد و بـه سـمت مراکـز عواطـف مـا می‌رونـد و بــر احساســات مـا اثـر می‌گذارنـد؟ واقعیـت ایــن اسـت کـه همان‌طـور کــه آب دریــا بــه ابـر، و ابـر بـه بــاران تبدیـل می‌شــود، موقعیـت بـه فکـر، و فکـر بــه احسـاس تبدیـل می‌شـود.

بـه مثـال همسـایه ترشـرو بازگردیـم. فکـر همسـایه ترشـرو فقـط یـک فکــر نیسـت. شــما نـه تنهـا بــه خاطـر رفتـار همســایه ترشـرو دچـار پریشـانی افـکار شـده‌ایـد، کـه در درون‌تـان هـم احسـاس خوبـی نداریـد.

بـه احتمـال زیـاد دچـار احسـاس غـم شـده‌ایـد. حتـی می‌توانیـد دچـار اضطـراب و دلشـوره شـوید. ممکـن اسـت دل‌تـان گواهـی بدهـد کـه بـار دیگـر بـا او روبـرو می‌شـوید و ایـن بـار شـاید اتفـاق بدتـری هـم بیفتـد. مثـلا او بـه شـما پرخـاش کنـد و شـما هـم نتوانیـد جلـوی خشـم خـود را در مقابـل رفتـار او بگیریـد. یـا ممکـن اسـت فکـر کنیـد کسـی از شـما پیـــش او بدگویـــی کـرده و بیـن شـما را بـــه هـم ریختـه اسـت. در ایـن صـــورت دچـــار احسـاس ناامنـــی و تـرس هـم می‌شـــوید. بعیـد نیسـت در ایـــن حالـــت حتـی دچـــار احسـاس خشـم شـــوید. افکارتـان از شـما می‌پرســـند: مگـر شـما چـه بـــدی‌ای بـه آن همسـایه کـرده بودیـد، کـه او بـــه خـــودش اجـازه داد بـا ترشـرویی و جـــواب سـلام نـدادن، شـما را تحقیـر کنـد. می‌بینیـد کـه هـر کـدام از ایـن افـکار در شـما احساسـات گوناگونـــی را بـرمی‌انگیزنـــد: غـم، اضطـراب، خشـــم. اکنـون بـه راحتـی می‌توانیـــم نـام قطعـــه دیگـر ایـن زنجیـره‌ای کـه مـدام در آن گرفتاریـم را مشـخص‌کنیـم:



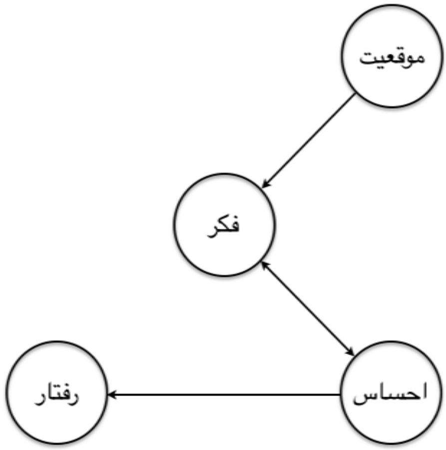
تجربیـات شـخصی مـا نشـان می‌دهنـد کـه موقعیت‌هـا در مـا منجـر بـه افـکار، و افـکار مـا تبدیل بـه احساسـات تبدیـل می‌شـوند. امـا متاسـفانه

احساسات ما نیز به همان شکل باقی نمی‌مانند و به خودشان محدود نمی‌شوند. احساسات ما نیز از دو سو شروع به حرکت می‌کنند. از یک‌سو به سمت فکر بازمی‌گردند و افکار دیگری را باعث می‌شوند. افکاری که به نوبه خود احساسات دیگری را ایجاد می‌کنند. در مثال همسایه ترشرو شما در وضعیت اضطراب هستید. فکر شما ممکن است برایتان آژیر خطر بکشد و اضطراب شما را بیشتر کند. یا ممکن است احساس غم شدید، شما را به کنکاش فکری بیشتر دچار کند، آن‌وقت به شکل وسواس‌گونه‌ای موضوع را از زوایای مختلف بررسی می‌کنید و هر کدام از این کنکاش‌ها در شما احساسات شدیدتر یا متفاوتی را ایجاد می‌کند. از سوی دیگر احساسات‌تان، شما را به رفتاری وادار می‌کنند که همسو با آنهاست. اگر خیلی غمگین شده باشید، ممکن است در تنهایی گریه کنید. یا اگر خیلی مضطرب شده باشید، یکی از نزدیکان‌تان را با تلفن مطلع می‌کنید و از او برای احتمالات آینده چاره‌جویی می‌کنید. شاید هم بعد از افکار تحقیرآمیزی که یافته‌اید، عصبانی شوید و به سمت تلفن بروید تا جواب تحقیر همسایه را با تحقیر بدهید. شاید هم به او بگویید که از رفتار او رنجیده‌اید. شاید از او بپرسید چرا جواب سلام مرا ندادید؟ یا حتی بی‌مقدمه ممکن است به او پرخاش کنید:

”تو فکر کردی کی هستی که به خودت اجازه دادی جواب سلام مرا ندهی؟!“

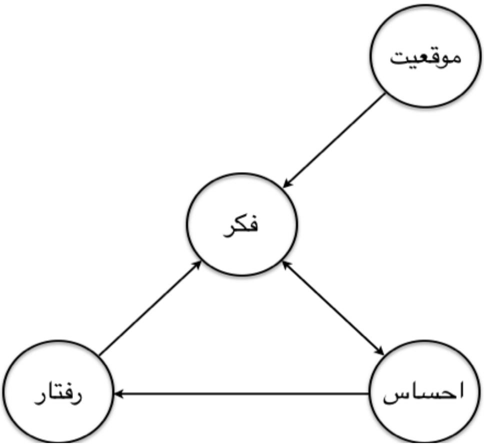
شاید هم تصمیم بگیرید که دیگر با آن همسایه سلام و علیک نکنید و از کنار او با بی‌اعتنایی و ترشرویی عبور کنید. هرکدام از این واکنش‌ها نوعی رفتار است که علتش، احساس شماست. احساسی که علتش، افکار شماست. افکاری که علتش، موقعیت

قبلی شماست. در این مرحله نمودار زنجیره‌ای که در هر لحظه از عمرمان در آن گرفتاریم به این شکل است:



ایکاش رفتار آخرین مرحله از این زنجیره بود. اما رفتارها دوباره در ما منجر به فکرهای تازه‌ای می‌شوند. به عنوان مثال شما به همسایه ترشرو تلفن می‌کنید؛ ممکن است توضیحات او شما را متقاعد کند که منظوری نداشته، و گرفتار دنیای خودش بوده، یا اصلا شما را ندیده است. شاید به شما اطلاع دهد که یکی از نزدیکانش به تازگی فوت کرده، و او در غم عزیز از دست رفته‌اش شب و روزش سیاه است. در این صورت شما در افکار شرمگنانه خود غرق‌شده، دچار عذاب وجدان می‌شوید و خود را سرزنش می‌کنید. اما اگر همسایه ترشرو تلفن شما را نیمه‌کاره قطع کند، یا شما را دست به سر کند، آن‌وقت شما گوشی‌تلفن را می‌گذارید و در حالی که در آپارتمان خود راه می‌روید، دوباره به فکر فرو می‌روید. با خودتان می‌گویید: ایکاش رودربایستی نمی‌کردید و با او صریح‌تر برخورد می‌کردید. هرکدام از این افکار دوباره منجر

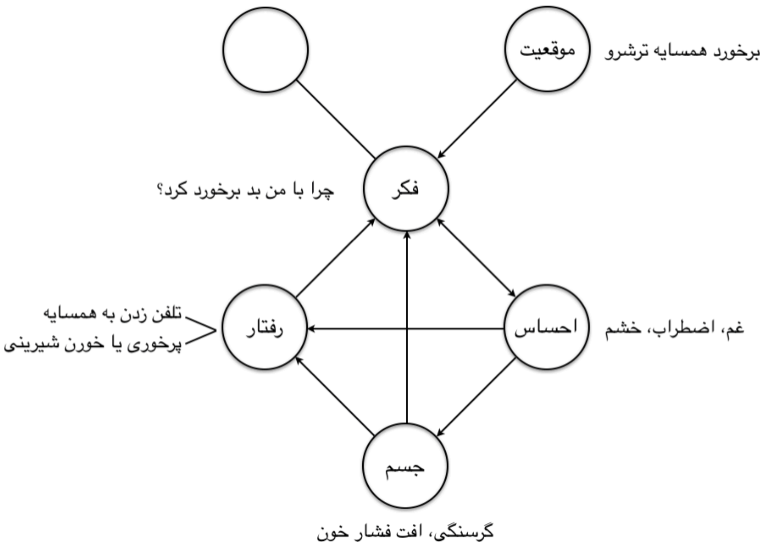
بــه احساسـات بیشـــتر یـا دیگری می‌شـــوند و آن احساسـات منجـر بـه رفتارهـــای دیگـــر. در ایــن صــورت نمــودار ایــن زنجیــره بــه یــک ســیکل معیـــوب تبدیـــل می‌شـــود. بـــه جهـت فلش‌هـــا در نمـــودار زیـر توجـه کنیـد:



امـا احساسـات شـما تنهـا باعـث رفتـار شـما نیسـت، کـه گاه مسـتقیم بـــر بـــدن شـــما هـم اثـــر می‌گـــذارد. ممکــن اســـت شـما دچـــار افـت یـــا افزایـــش فشـارخـون شـوید. ممکـــن اسـت دچـــار گرسـنگی کاذب شـوید و بـی‌درنـگ بـه سـر یخچـال بروید و شـروع بـه پـرخـوری و یـا خـــوردن شـیرینی‌کنیـــد. در ایـــن وضعیـت زنجیـره شـــکل وسـیع‌تـری پیـــدا می‌کنـد. وقتـــی شـما در اثـر ایـن افـــکار و احساسـات مثلا دچـار افـــت فشـارخـــون می‌شـــوید، ممکـن اسـت دوبـاره فکـــر کنیـد آن‌قـدر حال‌تـــان خـــوب نیســـت، کـــه ممکـن اسـت بـــه زودی بمیریـــد[1]. ایـن

۱. حمله اضطراب که دلایل فکری احساسی دارد، به صورت افت فشار خون، تپش قلب شدید و احساس مرگ قریب الوقوع خود را نشان می‌دهد.

فکـــر دوبـــاره مـــوج تـــازه‌ای از اضطـــراب و وحشـــت را در شـــما ایجـاد می‌کنـــد. فشـــار خـون شـما افـت یـــا افزایـش پیـدا می‌کنـــد[1]. ای بسـا دچـــار تپـــش قلـــب شـوید. تعـــدادی هـم در اثـــر تکـرار ایـــن زنجیـره بـــه دردهـــای عضلانی و اســـتخوانی مبتلا می‌شـوند. نمـــودار زیـر علـل بیماری‌هـــای روان‌تنـــی را نشـان می‌دهـد:



گروهـــی بـــا پرخـــوری ســـعی می‌کننـد خـــود را آرام کننـــد. از آنجـا کـــه تجربـــه چشـــیدن و بلعیـــدن تجربـــه خوشـــایندی اســـت، هنـگام ناراحتی، رفتـــار پرخـــوری عملـــی اســـت کـــه مغـــز نیمـــه خودکارِ بـد

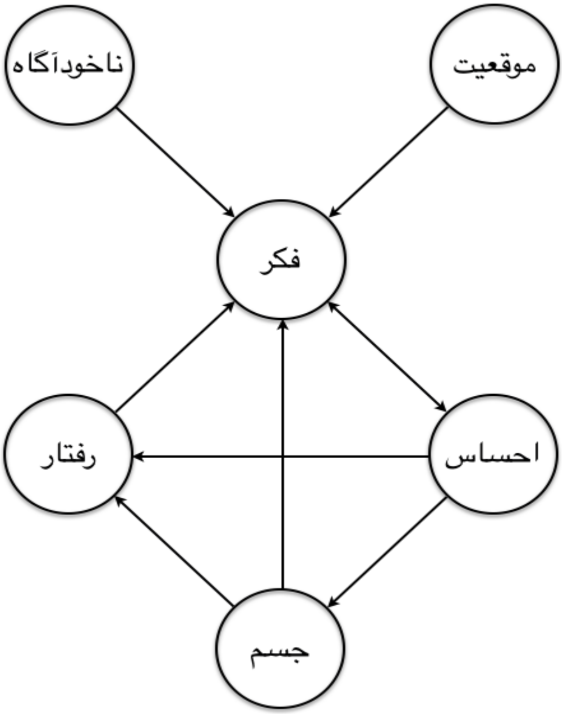
۱. در اندازه گیری فشار خون به صورت صحیح، توصیه پزشکی این است که بیمار دست کم در چند دقیقه گذشته دچار استرس نشده باشد و الا نتیجه آزمایش متفاوت خواهد بود. این نکته نشان می دهد که چگونه افکار و احساسات بر عملکرد جسم ما فورا اثر می‌گذارند.

برنامه‌ریزی شده، به عنوان یک راه‌حل توصیه می‌کند. بدین ترتیب هرچه غمگین‌تر و مضطرب‌تر شویم، چاق‌تر می‌شویم. این که پزشکان می‌گویند چاقی و بسیاری از بیماری‌ها و دردهای جسمی، ریشه‌های فکری عصبی دارند، به همین موضوع اشاره دارد.

تا اینجا با رابطه موقعیت و شکل‌گیری افکار آشنا شدیم.اما افکار همواره از موقعیت‌ها شروع نمی‌شوند. گاه در خانه خود تنها نشسته‌اید، حتی ممکن است روزها کسی را ندیده‌اید، اما ناگهان عبور یک خاطره از آسمان ذهن شما، طعم تلخ غم و اضطراب یا خشم را به جان شما می‌ریزد. نه تنها خاطرات، که حتی پیش‌بینی‌های شما برای آینده می‌تواند به افکار منفی تبدیل شوند. به مثل شما برای تعطیلات رفته‌اید و اکنون در ساحل دریایی آفتابی، یا در زیر سایه یک درخت در باغی استراحت می‌کنید. ذهن شما در بیکاری فرصت می‌کند نگاهی به روزها و سال‌های آینده بیندازد و به احتمالات زندگی خودتان یا عزیزان‌تان بیندیشد. همان‌طور که در فکر غرقه شده‌اید و همه احتمالات را بررسی می‌کنید، ناگهان از امکان وقوع یکی از احتمالات بد در آینده دچار اضطراب می‌شوید و لحظاتی بعد، استراحت در تعطیلات، به جهنمی برایتان تبدیل می‌شود. این افکار دیگر از یک اتفاق در موقعیت بیرونی شروع نشده‌اند، که از خاطرات شما آمده‌اند. از اعماق ذهن شما. از ناخودآگاه شما. پرسه زدن‌های ذهنی شما در گذشته و آینده به فکر تبدیل می‌شوند.

با این توضیحات اکنون به راحتی می‌توانیم از زنجیره‌ای که

شب و روز در آن گرفتاریم، تصویر کامل‌تری داشته باشیم.



آیا تا پایان عمر در این زنجیره گرفتاریم و یا این که راهی برای خروج از این زنجیره وجود دارد؟ ذکر درمانی راه حلی برای خروج از این زنجیره است. اما ذکردرمانی چیست؟ در فصل بعدی به این پرسش پاسخ می‌دهیم.

فصل دوم
آشنایی کلی با ذکردرمانی

در اهمیت مرکز نیمه خودکار مغز مثال‌های فراوانی وجود دارد. در مرحله یادگرفتن رانندگی، شخص مبتدی ابتدا هیچ رانندگی نمی‌داند. پس به هنگام رانندگی همه هوش و حواسش را جمع می‌کند تا خطا نکند. اما باز هم دست و دلش می‌لرزد. یک سال بعد وقتی به رانندگی مسلط شد، سوییچ ماشین را در جایش می‌چرخاند و می‌رود. یک ساعت بعد به مقصد می‌رسد، اما هیچ به یاد نمی‌آورد که در طول این یک ساعت، مسیر او از کجاها گذشت. و یا این‌که او اصلا چگونه رانندگی کرد. برای آن‌که او با مغز میانی‌اش رانندگی کرده است. تنها لحظه‌ای از رانندگی که در خاطر او باقی مانده، وقتی است که سوییچ را در ماشین چرخاند. با این همه کل راه را بی‌هیچ مشکل تا به مقصد طی کرده است. بله مغز نیمه خودآگاه ما این چنین عمل می‌کند. آنچه را می‌آموزد، گویی به درون خود می‌برد و در غفلت هوش و حواس ما، آن را به خوبی اجرا می‌کند. حال اگر شهرداری شهر اعلام کند از این به بعد بعضی از خیابان‌های دو طرفه، یک‌طرفه شده‌اند، راننده مورد مثال ما دوباره رانندگی‌اش را از حالت شرطی خارج می‌کند و تابلوی خیابان‌ها را یکی‌یکی با دقت مشاهده می‌کند، تا بداند از کدام راه باید برود. اما دو سه ماه

بعـــد، وقتـی کـه دوبـاره جهـت خیابان‌هـای یک‌طرفـه ملکـه‌ی ذهنـش شـده است، سـوییچ را در ماشـین می‌چرخانـد و دوبـاره مسـیر رانندگـی را بــی‌آن‌کـه ببینـد و بـه آدرس فکـر کنـد، طـی می‌کنـد. ذکـردرمانـی شــبیه چنیـن عملــی اسـت. شـما آموخته‌هـا و شــرطی‌های خـود را از طریــق ذکــر بـرای مدتــی تغییـر می‌دهیـد و بـر افــکار و احساسـات و رفتارتـــان توجـــه می‌کنیـد؛ و پـــس از مدتـی از شـما تنهـــا آن رفتـاری ســر می‌زنـد کـه اخیـرا توسـط ذکرهـــا در مغـز میانی‌تـان برنامـه‌ریـزی شـده اسـت.

جنگلبانـــان راه‌هـــای وســیعی را بیـــن درختـــان ایجــاد می‌کننـد تـا در صـــورت آتـش‌گرفتـــن قســمتی از جنـگل، همـــه درختـان در آتـش نسـوزند. آیـا چنیـن راهـی بـرای زنجیـره جبرهـای انسـانی وجـود دارد؟ آیـــا می‌شـــود وقتـــی بـــا موقعیتـی روبـــرو می‌شـویم، بـا یـــک تکنیـکِ خـــاص مانـــع از تبدیـــل آن موقعیـت، بـه فکـر منفـی شـــویم؟ آیـا اگـر فکـــری منفـــی در ذهـن مـــا ایجـاد شـد، می‌توانیـم مانـــع از تبدیـل آن فکرمنفـی، بـه احساسـی منفـی شـویم؟ و چنانچـه احساسـات منفـی بـر مـــا غلبـه کـرد، آیـــا می‌توانیـم مانـع از بـروز مشکلات روان‌تنـی شـویم؟ تـــا بـه رفتـــاری غلـط مجبـور نشـــویم؟ ذکـردرمانـی بـــه مـا می‌آمـوزد کـه هـم چـون جنگلبانـان مانـع از سـرایت آتـش هـر بخـش بـه بخـش دیگـــر وجود خود شـــویم و هـــم بـــه مـــا می‌آمـــوزد کـــه اگـــر زنجیـره مشـــکلات در مـــا فعـــال شـــد، آن را مهـــار کنیـم و یـا لااقـــل تخفیـف دهیـم.

چنـد مثـال زیـر ابتـدا شـما را بـا روش ذکـردرمانـی از یـک نـگاه کلـی آشــنا می‌کنـد.

ذکر اول:
در موقعیت بد حضور پیدا نکن.

معصومه خانم میانسال است. او سال‌هاست بازنشسته شده. همیشه به خودش می‌گوید: به هر قیمتی شده باید صله‌رحم کند و به دیدار اقوام برود و سراغی از آنها بگیرد و اگر کاری از دستش برمی‌آید، برای آنها انجام دهد. هر چند از این کار خسته می‌شود، اما همیشه راضی به خانه بازمی‌گردد. دیدار اقوام دور و نزدیک او را خوشحال می‌کند. بخصوص این‌که گاهی به هوای تحفه دادن، دستی هم از فقرای فامیل می‌گیرد. بیماران سالخورده را به دکتر می‌برد و اگر لازم باشد داروی آنها را هم می‌گیرد. اما یکی از اقوام هست که هر وقت به دیدنش می‌رود، با حال ناخوش از دیدار او به خانه برمی‌گردد. به قول خودش یک مَن می‌رود، و صد مَن برمی‌گردد. تا به حال صد بار به خودش گفته است دیگر پشت دستم را داغ می‌کنم و پیش او نمی‌روم. اما باز هم دچار تله عاطفی می‌شود و سراغ او را می‌گیرد. می‌گوید: آخر چکنم، مگر می‌شود به دیدار خواهرم نروم؟ من به دیدار غریبه‌ها می‌روم و دستی از آنها می‌گیرم، پس چطور خواهرم که از نظر روحی حالش خوب نیست را ملاقات نکنم؟! می‌دانم که خواهرم از کوچکی به من حسودی می‌کرده و ذهنی مقایسه‌گر دارد؛ و همه چیز خودش را با من مقایسه می‌کند و مدام حالش بد می‌شود؛ اما اگر به خانه‌اش نروم، می‌گوید سراغی از من نمی‌گیری. هرچند اگر بروم هم بامبول درست می‌کند و تا چند روز بعد از این‌که به خانه خودم برمی‌گردم، افکارم از دست حرف‌های او پریشان خواهد بود. گاهی دلم می‌سوزد و دچار عذاب وجدان می‌شوم، که شاید من در حق او به اندازه کافی خواهری نکرده ام. گاهی نیز از دست او حرصم می‌گیرد و

دلم می‌خواهد تلفن را بردارم و هرچه از دهانم درمی‌آید را نثارش کنم. اما باز هم جلوی خودم را می‌گیرم. در عوض می‌بینم که عصبانیت خواهرم را سر همسر و فرزندانم خالی کرده‌ام. اگر از معصومه خانم بپرسید: چند سال است دچار چنین مشکلی هستی؟ خواهد گفت: یک عمر. دست کم از ۳۰ سال پیش که من و خواهرم نوجوان بودیم. اگر از او بپرسید: پس چرا باز هم به دیدار خواهرت می‌روی؟ می‌گوید: آخر او خواهر من است و صله‌رحم به هر قیمتی واجب است. بعد هم او مریض است و از نظر روحی حالش خوب نیست. اگر بپرسی آیا رفتن تو حال او را خوب می‌کند، خواهد گفت: نه.

توصیه‌ی ذکردرمانی به معصومه خانم این است که بر مغز نیمه خودکار خود که به غلط برنامه‌ریزی شده، غلبه کند. و هرگاه توسط آن بخش از مغز به او القاء شد که ”صله‌رحم به هر قیمتی واجب است“، جواب بدهد.”در موقعیت بد حضور پیدا نکن.“ این جمله بایستی به صورت ذکر در بیاید و آن‌قدر در مقابل صله‌رحم واجب است ـ که توسط ذهن معصومه خانم به او القاء می‌شود ـ جواب داده شود، تا این دو جمله به هم حالت شرطی پیدا کنند. به این معنی که هرگاه جمله ”صله رحم به هر قیمتی واجب است“، به یاد معصومه خانم می‌افتد، بلافاصله جمله ”در موقعیت بد حضور پیدا نکن“ هم به یاد او بیاید. تا جایی‌که رفته رفته صدای صله رحم واجب است، ضعیف‌تر می‌شود و صدای در موقعیت بد حضور پیدا نکن، بلندتر شنیده می‌شود. حتی جایگزین آن می‌شود. همان‌گونه که دو کاغذ را به هم منگنه می‌کنیم، این دو جمله را در ذهن‌مان از طریق تکرار منگنه می‌کنیم. باید مراقب بود که هر جمله غلط را تنها با یک

جملــه درســت تغییــر دهیــم، نــه بــا جمـــلات متعــدد. و نــه بــا جملات زیبـــا و شـــاعرانه و ناکارآمـدی کـه ایـن روزهـا در اینترنـت بسـیار یافـت می‌شـــوند. جملاتی کـــه بیشـــتر فریبنـــده و زیباینـد تـــا واقعـا کارآمد.

بـــرای فهـــم بهتـــر مِتـد ذکـردرمانـی بـه مثـــال زیـر توجـه کنیـد: دو کـــودک بـــرای بـــازی روبـروی هـم نشســـته‌اند. کـــودک اول بـا صـدای صـددرصـــد بلنـد می‌گویـد: ”صلـه رحـم بـه هـر قیمتـی واجـب اسـت.“ و کـــودک دوم بـا صـدای یـــک درصـد شـنیدنی می‌گویـد: ”در موقعیـت بـــد حاضـــر نشـو.“ در ایـن بـــازی کـودک اول، بـا هـر بـــار تکـرار، یـک درصـــد صدایـــش را پایین‌تـــر می‌برد. و کـــودک دوم بـا هـــر بـار تکـرار، یـک درصـد صدایـش را بلندتـر می‌کنـد. در ابتـدای بـازی صـدای کـودک دوم را نمی‌شـنویم. و در انتهـای بـازی، صـدای کـودک اول را. ایـن مثـال شـــبیه دو کـــودک ذهنـی مـا در منطقـه مغـــزی نیمـه خودکار هســتند. صـــدای کـودک اول کـــه محصـول نظـام تربیتـی غلـــط ماسـت، در اثـر مـــرور زمـان بلنـــد و بلندتـر شـده است. امـا حـالا کـــه بـا ذکـردرمانـی کـودک دوم را وارد آن منطقـه مغـزی می‌کنیـم، کـم‌کـم صـدای کـودک اول محـــو می‌شـــود و صـــدای کـــودک دوم جـــای او را می‌گیـــرد. البته موقعیت‌هـــا تنهـــا موقعیت‌هـــای بیرونـی نیســـتند، تـا بشـــود از طریـق دوری از آنهـــا مانـــع از افـــکار غلـــط شـــد. گاهـی ایـن افـــکار مزاحـم و منفـی و غلـط از اعمـاق ذهـن مـا سـر بـرمی‌آورنـد. درسـت همـان وقتـی کـه منتظـر آنهـا نیسـتیم. راسـتی بـا آنهـا چـه بایـد کـرد؟ از مزاحمـت آنهـــا چگونـه می‌تـوان در امـان بـود؟

تجربیـــات روانشناسـی نشـــان می‌دهـد کـه آدم‌هـای بیـکار بیشـتر در معـرض حملـه ایـن نـوع افـکار منفـی و مزاحـم درونـی هسـتند. توصیـه ذکـــر درمانـی در ایـن مـوارد ایـن اسـت کـه:

ذکر دوم:

آن‌قــدر وقتــت را بــا کار خــوب پُــر کــن، کــه فرصــت افــکار بــد را نداشــته باشــی.

مغـز مـا چـون رادار مـدام بـه هـر سـو می‌چرخـد تـا تهدیـدات را رصـد کنــد. اصــولا مغـز مـا طـوری سـاخته شـده اسـت کـه هیچـگاه خالـی از فکــر نیســت. اگــر مـا از قبـل بــه مغزمـان فکـر خوبــی را پیشـنهاد نکنیـم، یـا او را از طریـق کاری مشـغول نکنیـم، ای‌بسـا فکـر مـا تداعـی بـه تداعـی سـر از افـکار منفـی در آورد. و دور باطل احسـاس بـد، رفتـار بــد، ســرانجام جســم مـا را بیمـار کنــد. بـی‌ســبب نیســت کـه زنان شــاغل، نســبت بـه زنانــی کـه در خانــه بیکارنـد، کمتــر دچـار افـکار منفــی می‌شــوند. و مردانـی کـه شـغل‌شــان را دوسـت دارنـد، کمتـر از مردانـی کـه شـغل‌شـان را دوسـت ندارنـد، دچـار افـکار منفـی می‌شـوند. بســیاری از مــا بــا آن‌کــه می‌دانیـم رفتــن بـه بعضــی از مهمانی‌هـا و دیدارهـا بـرای روحیـه مـا مخـرب اسـت، امـا نمی‌توانیـم جلـوی وسوسـه رفتــن بــه آنجاهـا را بگیریـم. احتمـالا ایـن جملـه از مغـز نیمـه خودکار مـا شـنیده می‌شـود: ”بـرو ایـن دفعـه فـرق می‌کنـد.“ یـا صـدای یکـی از دوسـتان را در ذهـن خـود می‌شــنویم کــه می‌گویــد: ”بیــا، دور هــم هســتیم و خــوش می‌گــذرد.“

همــه مــا ایـن تجربــه را هـم داشـته‌ایـم کـه وقتــی در خانـه مـدت زیــادی بیـکار و تنهـا نشسـته‌ایــم، آرام آرام غمگیـن می‌شـویم. و چـون مغــز نیمـه خودکار خویــش را درسـت برنامـه‌ریــزی نکـرده‌ایـم، مـدام از یــک موقعیــت بیرونـی بـد، بـه یــک موقعیـت درونـی بـد و بالعکـس می‌گریزیـم. بدیـن شـکل:

موقعیــــت اول: داشــتن ارتباطـــات ناسـالم و حضـور در موقعیت‌هـای بــد، سَـرخـوردن و گریختـن بـه تنهایـی خـود.

موقعیت دوم: مدتی تنها ماندن در خانه، مورد هجوم افکار منفی واقع شدن، گریختن از تنهایی و رفتن به سوی ارتباطات ناسالم و حضور در موقعیت‌های بدِ بیرونی.

و این دور باطل برای بعضی‌ها همه عمر تکرار می‌شود. با این سیکل چه باید کرد؟ پاسخ ذکردرمانی این است: یافتن روابط سالم و موقعیت‌های خوب و تنها و بیکار نماندن. حال اگر به هردلیلی حریف این دو مشکل نشدیم، چه باید کرد؟ توصیه ذکردرمانی این است:

ذکر سوم:
فکر بد را دور کن.

برحسب اتفاق با آلکس روبرو شدم. مردی که شغلش انتقال مرده‌ها از سردخانه بیمارستان به گورستان بود. آلکس می‌گفت: معمولا از صبح زود تا بعد از ظهر سه مرده را از سردخانه بیمارستان تحویل می‌گیرم، آنها را در تابوت می‌گذارم و به قبرستان می‌برم و تابوت را به گورکن می‌سپارم و کارم تمام می‌شود. اوایل از این کار غمگین می‌شدم، اما کم‌کم به این کار عادت کردم. بخصوص که هرچه مرده بیشتری را از سردخانه بیمارستان به گورستان ببرم، دستمزد بیشتری می‌گیرم. اما راستش مشکل من از اول هم مرده‌ها نبودند، بلکه زنده‌ها بودند. منظورم اقوام مرده‌ها هستند که برای اولین بار با مرده‌ی عزیز خود روبرو می‌شوند. آنها آن‌قدر شوک می‌شوند و از تهِ دل ضجه می‌زنند، که دیدنش برای هرکسی رنج آور است. ابتدا من صدای این ضجه‌ها را با خود به خانه می‌بردم. به هنگام شام خوردن هم صدای آن ضجه‌ها را در ذهنم می‌شنیدم، حتی به هنگام خواب رفتن در

رختخواب هم این ضجه‌ها در سرم می‌پیچید. در همان ابتدا برای آنکه بر این مشکل غلبه کنم، بعد از ظهرها به ورزش رفتم و سرگرم تنیس‌بازی شدم. اما هنگام بازی تنیس نیز آن ضجه‌ها به سرم هجوم می‌آوردند، ولی من می‌کوشیدم آن افکار را با ضربه راکت تنیس از خودم دور کنم. واقعا هم این افکار دور می‌شدند و دیگر بازنمی‌گشتند. روزهایی نیز بود که فرصت بازی تنیس را نداشتم، اما برای جلوگیری از هجوم آن افکار، تنیس ذهنی راه می‌انداختم و افکار غم انگیز مزاحم را از ذهن خودم دور می‌کردم. تنیس به من یاد داد که فکرهای مزاحم را چگونه از خود دور کنم.

ذکر تنیس مثال خوبی برای بیرون‌کردن افکارمنفی ایجاد شده است. می‌توان از همین لحظه شروع کرد. به محض آن‌که یک فکر منفی به ذهن‌تان وارد شد، به جای آن‌که آن را حلاجی کنید، به جای آن‌که با سوال چگونه و چرا این‌طور شد، خود را درگیر آن فکر کنید، با راکتِ تنیسِ ذهن‌تان، ضربه‌ای به آن مشکل فکری بزنید و آن را از فضای مغزتان بیرون بیندازید. با این ضربه مانع شوید که آن فکر منفی در شما بماند و بر عواطف و احساسات شما اثر بگذارد.

ذکر چهارم:
دچار تله‌عاطفی نشو.

دوستان زیادی را می‌شناسم که در غربت زندگی می‌کنند. اکثر آنها وقتی از خانواده‌شان صحبت می‌کنند، چهره‌شان از غم درهم فرومی‌رود. یکی از آنها مسعود نام دارد. بی‌مقدمه شروع به صحبت می‌کند و می‌گوید: تقریبا هر روز به خانواده‌ام تلفن

می‌کنــم. بخشــی از درآمــدم را هــم بــرای پــدر و مــادرم می‌فرســتم و از ایــن بابــت وجدانــم راحــت اســت کــه در حــد خــودم مشــکلات مالــی آنهــا را حــل می‌کنــم. امــا از لحظــه‌ای کــه تلفــن مــا شــروع می‌شــود، والدیــن مــن شــروع بــه نالیــدن می‌کننــد. از بیماری‌هــای جســمی کــه مربــوط بــه دوران پیــری آنهاســت می‌گوینــد و از مشــکلات بــرادران و خواهــران کوچک‌ترم کــه در ایــران زندگــی می‌کننــد. البتــه ناگفتــه نمانــد کــه بخشــی از پولــی کــه بــرای پــدر و مــادرم هــم می‌فرســتم، صــرف هزینه‌هــای بــرادران و خواهرانــم می‌شــود. اگــر تلفــن روزانــه مــا یــک ســاعت طــول می‌کشــد، پنجاه و هشت دقیقــه‌اش مشــغول شــنیدن مشــکلات آنهــا هســتم. امــا همــواره در دو دقیقــه آخــر می‌شــنوم: فرزنــدم تــو فکــر مــا را نکــن، تــو زندگــی خــودت را بکــن. خــدای مــا هــم بــزرگ اســت.

آخــر مــن بــا ایــن یــک ســاعت درددِل روزانــه، دیگــر چگونــه می‌توانــم فقــط فکــر زندگــی خــودم را بکنــم؟ از لحظــه‌ای کــه از خــواب بــرمی‌خیــزم، بــه فکــر آنهــا هســتم. ســرِ کار کــه مــی‌روم، حواســم پیــش آنهاســت. هــر شــب تصمیــم می‌گیــرم فقــط هفتــه‌ای یک‌بــار روزهــای تعطیــل بــه آنهــا زنــگ بزنــم، امــا هــر روز گویــی بــی‌اراده بــه آنهــا زنــگ می‌زنــم. از او می‌پرســم: آیــا کاری مانــده اســت کــه از دســتت بــربیایــد و بــرای والدینــت انجــام نــداده باشــی؟ می‌گویــد: نــه. همــواره از امــور ضروری زندگــی خــودم هــم زده‌ام کــه‌آنهــا راحت‌تــر زندگــی کننــد...

مســعود در واقــع دچــار تلــه‌عاطفــی شــده اســت، امــا خــودش هــم خبــر نــدارد. بعضــی از نزدیــکان مــا بــرای مهرطلبــی و جلــب‌توجــه، چاله‌هــای عاطفــی مهیــا می‌کننــد تــا عزیــزان خــود را در آن چاله‌هــا بیندازنــد. قصــد بــدی هــم ندارنــد، بــه خیــال خودشــان مهــر مــا را می‌طلبنــد.

راه پیشـــنهادی ذکـردرمانـــی در ایـن مـورد ایـــن اسـت: بـرای عزیزانـت آنچـه را از دسـتت بـرمی‌آیـد تمـام و کمـال انجـام بـده، و بعـد از آن بـه هیچ‌وجـــه دچـــار تلـه‌عاطفـی آنهـا نشـو.

شـما از خیابانـی عبـور می‌کنیـد، یکبـاره بـا شـخصی روبـرو می‌شـوید کـــه تصـادف کـرده اسـت. بـه سـرعت آمبولانسـی را خبـر می‌کنیـد. بـه مصـــدوم کمـک می‌کنیـد تـا سـریع‌تر داخـل آمبولانـس گذاشـته شـود. آمبولانـــس آژیـرکشـان مـی‌رود. حـالا دیگـر وقـت آن اسـت کـه هرچـه زودتر حواس‌تـــان را بـــه موضـوع دیگـری جلـــب کنیـد. اگـر قـرار باشـد تـــا هفته‌هـای بعـد هـرگاه شـــما از آن خیابـان رد می‌شـوید، درد و رنـج آن مصـــدوم را در خـــود زنـده کنیـد، یـا هـرکـه را می‌بینیـد آن قصـه را برایـش تعریـف کنیـد، چـه بلایی بـر سـر شـما خواهـد آمـد؟ اگـر شـما یکـــی از کارمنـــدان آمبولانـس بودیـد، کـه هـــر روز بایسـتی بـه کمـک مصدومیـــن برویـد و همـه آنچـه را در روز از رنـج مصدومیـن می‌دیدیـد، بـــا خـود بـــه خانـه می‌بردیـد، آیـا روز بعـد انـــرژی‌ای بـرای شـما باقـی می‌مانـــد، تا دوبـــاره بـه ســـر کار بـازگردیـــد؟ اگـر همـــه روانشناسـانی کـــه بـا بیمـاران روانـــی روبـرو هسـتند، وقتـی شـب هنـگام کار خـود را تعطیـــل می‌کننـــد و بـه خانـه می‌رونـد، یـــاد آن بیمـاران حـادِ روانـی را در بیمارســـتان یـــا مطـب کار خـود باقـی نگذارنـد، آیـا رفتـه‌رفتـه خـود بـــه یـک بیمـار حـادِ روانـی تبدیـل نمی‌شـوند؟ روانشناسـان آموخته‌انـد کـــه فاصلـــه حســـی خـــود را بـــا بیمـــاران‌شان حفـــظ کننـــد و دچـار تلـه‌عاطفـــی نشـــوند. شـما هـم ایـن درس را بـرای زندگـی در رابطـه بـا عزیـزان خـود بیاموزیـد و بـه آنهـا هـم آمـوزش دهیـد کـه در رابطـه بـا شـما چنیـن باشـند.

ذکـردرمانـــی از طریـــق تکـــرار ذکـر"دچـار تلـــه عاطفـی نشـو." مـا را

توانـــا می‌ســازد کـــه رنـج دیگـران را بیهـوده در خـــود درونـی نکنیـم.

ذکر پنجم:
خشمت را عقب بینداز.

شـما از خیابانـی رد می‌شـوید. نوجوانـی را در حـال ادرارکـردن بـه دیـوار می‌بینیـــد. بـه فکرتـــان می‌رسـد کـــه او چـــه بــــی‌ادب و بـــی‌تربیـــت اســـت. از ایـــن فکـــر خشـــمگین می‌شـــوید و او را ســـرزنش می‌کنیـــد. نوجـوان هـم بـه شـما توهیـن می‌کنـد و می‌گریـزد. از خشـم بـه دنبـال او می‌دویـــد و بـه سـوی او سـنگی پرتـاب می‌کنیـد. خوشـبختانه سـنگ شـما بـه خطـا مـی‌رود و الا ممکـن بـود خشـم شـما کاری دسـت شـما و او بدهـد...

بیاییـــد بـرای بررسـی شـکل‌گیـری ایـن خشـم، اتفاقـی‌کـه منجـر بـه خشـــم شـــما شـد را بـه صـورت مرحلـه‌ای بررسـی کنیـم:

موقعیت: ادرارکردن نوجوان به دیوار.
فکر شما: او چه بی‌ادب و بی‌تربیت است.
احساس شما: خشم خفیف.
رفتـــار شـــما: سـرزنش نوجـوان (رفتـار شـما موقعیتـی بـرای بچـه اســت.)

فکر بچه: شما چه فرد بدی هستید.
احساس بچه: خشم خفیف نسبت به شما.
رفتـــار بچـــه: توهیـن بـه شـما (رفتـار نوجـوان موقعیـت بدتـری بـرای شماست.)

فکر شما: او نوجوان کاملا بی‌ادب و رذلی است.
احساس شما: خشم شدید.
رفتـــار شـــما: دویـدن بـا خشـم فـراوان بـه دنبـال نوجـوان و پرتـاب

سنگ به او.

از بررسی مراحل فوق در می‌یابیم که چگونه رفتار هریک از ما، برای دیگری موقعیتی ایجاد می‌کند. و این موقعیت منجر به بروز فکر، احساس و رفتار بعدی ما و آنها می‌شود. دیگران آن را کنش و واکنش می‌نامند. اما در واقع این کنش و واکنش به سرعت از مراحل متعدد فکری، احساسی، رفتاری و موقعیتی می‌گذرند. بگذارید با طرح سوالی مساله را روشن‌تر کنم. از موارد زیر کدام‌یک به خشم شما منجر شد؟:

موقعیت: ادرار کردن بچه به دیوار.
فکر شما: او چه بی‌ادب و بی‌تربیت است.

آیا فکر نمی‌کنید اگر به جای فکر "او چه بی‌ادب و بی‌تربیت است" با خود فکر کرده بودید "این نوجوان بیچاره با این ندانم‌کاری ممکن است خود را با خشم مردم روبرو کند." نه تنها هرگز دچار خشم نمی‌شدید، که حتی دلتان برایش می‌سوخت؟

چندی پیش در لابی هتلی با زنی ۷۷ ساله که دِلی خانم نام داشت مشغول صحبت بودم. یکی از مهمانان هتل گفت: دلی‌خانم شنیدید دیروز دوباره یک نفر بهایی را در ایران پشت در خانه‌اش با چاقو کشتند؟ دلی‌خانم لحظه‌ای سکوت کرد و گفت: قاتل بیچاره چه بلایی بر سر خودش آورد! از او پرسیدم: چرا نگفتید مقتول بیچاره. دلی‌خانم گفت: مقتول که کار بدی نکرد. این قاتل بیچاره است که با قتل یک آدم دیگر، آرامش روح و روان خودش را تا زنده است، دچار مشکل کرد. در همان لحظه با خودم فکر کردم این نحوه تفکر دلی‌خانم جایی برای خشمگین‌شدن او نمی‌گذارد. به این معنی که تفسیر ما از

موقعیت (یعنی نحوه فکر و توضیح ما از مساله) موجب احساسات و رفتار مثبت و منفی ما خواهد شد.

حال اگر نتوانستیم فکر خود را از نقد دیگران، به دلسوزی برای دیگران تبدیل کنیم، برای جلوگیری از بروز خشم خود چه باید بکنیم؟ تنها راه باقیمانده عقب انداختن بروز خشم است. وقتی ما خشمگین شدیم، نه نصیحت بیرونی، و نه توصیه درونی، دیگر چاره‌ساز نیست. خشم احساسی است که در لحظه بر ما غلبه می‌کند. اگر احساس غم بود، شاید تنها ما را به گوشه‌ی انزوا می‌برد. اما خشم، ما را از خودمان به بیرون پرتاب می‌کند. فرکانسِ مغز ما را که در حالت نرمال از ۱۴ تا ۲۱ هرتز است تا ۲۸ هرتز بالا می‌برد. تجربیات بشری می‌گویند تنها چاره خشم، تاخیر در بروز خشم است. کسی به شما ایمیل توهین‌آمیزی می‌فرستد. با خواندن آن ایمیل خشمگین می‌شوید. می‌خواهید با فاصله آنچه را به ذهن‌تان می‌آید، در جواب بنویسید. هرچه می‌کنید تا جواب ایمیل او را ندهید، حریف خشم خود نمی‌شوید. شاید راه چاره این است که پاسخ او را در یاداشتی به طور کامل بنویسید، اما ارسال‌ایمیل را تا ۲۴ ساعت عقب بیندازید. ای بسا فردا جواب دادن به آن ایمیل به نظر شما غیرضروری برسد.

اگر در بخش نیمه خودکار مغز ما به جای جملاتی نظیر "جوابش را به خوبی کف دستش می‌گذارم" یا "اگر جوابش را ندهم، فکر می‌کند ترسیده‌ام." یا "جواب های هوی است." جمله خشمت را عقب بینداز را به صورت ذکر تکرار کنیم، جای جملات تحریک کننده دیگر را در ذهن ما می‌گیرد و باعث آرامش ما می‌شود.

قصه ساده، موثر و جذابی را از "اوشو" شنیدم. قصه پر مغزی که او با آب و تاب فراوان تعریف می‌کرد. اوشو می‌گفت: روزی پیرمردی در حال جان‌دادن بود. تنها پسر ۹ساله‌ای که داشت بر بالین او حاضر بود. پیرمرد می‌کوشید آخرین رمق خود را به کارگیرد تا برای پسرش چیزی در این دنیا باقی بگذارد که هنگام بدبختی دستی از او بگیرد. پیرمرد به پسرش گفت: فرزندم من تا دقایقی دیگر خواهم مرد. از این به بعد تو باید برای خرج زندگی‌ات کارکنی. دیگر در کنار تو نیستم تا اگر به کمکم احتیاج داشتی، دستی از تو بگیرم. در این دنیای بی‌رحم می‌باید خودت از پس مشکلاتت بر بیایی. آخرین کمکی که از دست من برایت برمی‌آید این است که به تو چیزی را یاد بدهم که در نبود من، به جای من یاور تو باشد. تا هرگاه احساس تنهایی کردی، با به یاد آوردن این جمله، مرا به عنوان همراه و یاور در کنار خودت احساس کنی. ممکن است آنچه را الان به تو می‌آموزم، اکنون به خوبی نفهمی. مهم نیست. تو این جمله مرا خوب حفظ کن و هر روز مثل ذکر آن را برای خودت تکرار کن. وقتی بزرگ شدی، معنی آن را خواهی فهمید. اما برای آن‌که آن را فراموش نکنی، هر روز باید بارها و بارها آن را با خودت تکرار کنی. کودک ۹ ساله سراپا گوش بود تا آن جمله را از پدرش بشنود. اما پدر پیر به جای آن‌که جمله مهم را به پسرش بگوید، مدام از اهمیت آن جمله می‌گفت و این‌که نقش این جمله چنان است که پدرِ کودک از این طریق همواره در کنار اوست و همیشه با این جمله یاور اوست. وقتی کودک ۹ساله به خوبی از اهمیت این جمله با خبر شد، پدر پیر، درست لحظه‌ای قبل از آن که جان بدهد، گفت: پسرم آن جمله این است: هر

وقت خشمگین شدی، خشمت را یک شبانه روز عقب بینداز. اگر صبح خشمگین شدی، خشمت را تا فردا صبح عقب بینداز. اگر ظهر خشمگین شدی، خشمت را تا فردا ظهر عقب بینداز، و اگر شب خشمگین شدی، خشمت را تا فردا شب عقب بینداز. با یادآوری این جمله، من همواره کنار تو خواهم بود و مشکلاتت را حل خواهم کرد. تو البته با این جمله قادر خواهی بود که بر مشکلاتت به تنهایی غلبه کنی. اگر خشمگین نشوی، دوستانت را از دست نخواهی داد و برای خودت دشمنی هم نمی‌تراشی. در این صورت هیچ‌گاه تنها نخواهی بود.

ذکر ششم:

انجام بده، حس‌اش می‌آد.

گاهی این زنجیره برعکس رفتار می‌کند. شنیده‌اید که عده‌ای تنبلی خود را این‌طور توجیه می‌کنند: حسش نیست تا آن کار را انجام بدهم. معنی این حرف این است که فکرش را دارم، اما احساسش هنوز نیامده است تا به عمل تبدیل شود. پاسخ مناسب به آنها این است: انجام بده، حسش هم می‌آید. یعنی نه تنها احساس می‌تواند به رفتار تبدیل شود، که رفتار هم می‌تواند به حس تبدیل شود. یعنی تو انجام بده، حسش هم می‌آید. بعد فکرت هم عوض می‌شود. تویی که فکر می‌کردی باید حسش بیاید تا عمل کنی، در می‌یابی که با عمل هم می‌توان احساس و افکار را تغییر داد.

به لحاظ فلسفی "این نوعی آزادی است." یعنی تنها موقعیت‌ها نیستند که به فکر، و لاجرم به حس و رفتار منجر می‌شوند، بلکه انسان با عملش می‌تواند حس، فکر و حتی موقعیت ایجاد کند.

اگـــر چـــه در ایـن مـورد هـــم، زنجیـره علـل و معلـول وجـــود دارد. امـا دیگـــر ایـن زنجیـره علـل و معلولـــی از موقعیـت شـروع نمی‌شـود. بلکـه از عمـــل انسـانی شـروع می‌شـود.

اگر موقعیت، فکر، حس، عمل: یعنی جبر.
پس عمل، حس، فکر، موقعیت: یعنی آزادی.

کتـاب حاضـر کتابـی فلسـفی نیسـت تـا بحـث خـود را در ایـن زمینـه بیشـــتر گسـترش دهیـم. منظـور مـا تنهـا مـــدل کارکـرد دوسـویه ایـن زنجیـــره اسـت و پیونـد آنهـا بـه یکدیگـر.

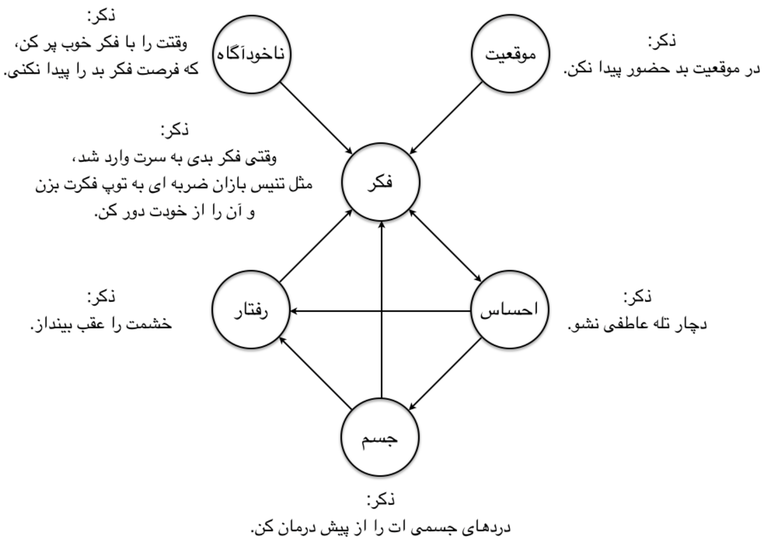
ذکر هفتم:
دردت را تخفیف بده.

داریـــوش تاکنـــون دو دکتـرا گرفتـه، و مشـــغول درس خوانـدن بـرای دکتـــرای ســـوم اسـت. امـــا همـه دانـش او مانـــع از اضطـراب او نیسـت. هنـــگام امتحـان یـا هنـگام ســـخنرانی دچـار افـتِ فشـارخـون می‌شـود. چـــون خیلـــی کمالگراســـت، از ایـــن می‌ترسـد کـه در ســـخنرانی خـود لغتـی را بـه اشـتباه بگویـد و یـا تپقـی بزنـد، و یـا از پـس جـواب سـوالی بـرنیایـد. بـرای همیـن قبـل از شـروع سـخنرانی فشـارخونـش بـه شـدت افـت می‌کنـد. تـا جایی‌کـه بعضـی از امتحانـات و سـخنرانی‌های خـود را لغـــو می‌کنـــد. عاقبـت او از پزشـکان آموخـت کـه یکـی دو سـاعت قبـل از امتحـــان، یـــا سـخنرانی، دو سـه لیـــوان آب بخـورد تـا حجـم خونـش بـــالا بـــرود. تـا اگـــر در اثـر اضطـراب از جمعیـت، یـــا تـرس از امتحـان، فشـارش پاییـن آمـد، بـه دلیـل آب خـوردن حجـم خونـش بـالا بـرود و فشـار خونـش افـت نکنـد.

مثـــال دیگـــر مهـری‌خانـــم است که وقتـــی بـــه مدرســـه دختـــرش

مـــی‌رود تـــا از وضـــع او پـــرس و جـــو کنـــد، دســـت و پـا یـــا کمـرش درد می‌گیـــرد. همیـــن درد، خـــودش باعـث اضطـراب بیشـــتر او هنـگام سرکشـی بـه مدرسـه دختـرش می‌شـود. دکتـر بـه او آموختـه اسـت کـه در ایـــن وقت‌ها کمـــی قبـل از شـروع درد، مُسـکن بخـــورد. او سـرانجام بدین‌طریق آموخـــت از بـــروز دردهـــای خـــود جلوگیـــری کنـد.

خلاصــه فصــل دوم را در شــکل صفحــه بعــد در مــدل ذکردرمانـــی ببینیـــد:



لازم اســـت اشـــاره شود کـــه دردهـــای جســـمانی ناشـــناخته، خـــود موجـــب افـــکار منفـــی دیگـــری می‌شـــوند. بیمـــار ممکـن اســـت فکـر کنـــد دچـــار ســـرطان، یـــا دردی ناشـــناخته و مـــرگ‌آور شـــده اسـت. در ایـــن صـــورت اضطـــراب او فزونـــی می‌گیـــرد. حتی ممکـــن اســـت

بـه رفتـار وسواسـی دچـار شـود و مـدام بخـش پزشـکی اینترنـت را چـک کنـد. یـا هـر روز بـه دکتـر و آزمایـش و دارو متوسـل شـود، و سـرانجام روحیـه خـود را ببـازد و گرفتار بسـتر بیمـاری شـود. امـا اگـر بـا زنجیـره مشـکلات آشـنا شـود، خواهـد دانسـت کـه دردهـای جسـمی او روان‌تنـی هسـتند. و چـاره نهایـی تسـلط بـر فکـر خویـش اسـت. طبیعـی اسـت کـه بـا درایـت می‌تـوان از موقعیت‌هـای غلـط پرهیـز کـرد. یـا خـود را چنـان بـا کارهـای خـوب مشـغول کـرد، که فرصـت هجـوم بـه افـکار منفـی را نـداد. امـا در نهایـت مـا بایـد توانایـی کنتـرل افـکار خـود را داشـته باشـیم. بزنـگاه اصلـی، منطقـه فکـر ماسـت، کـه در مرکـزی‌تریـن منطقـه ایـن زنجیـره نشسـته اسـت و خیلـی چیزهـا از آن شـروع می‌شـود و بـه آن بـازمی‌گـردد. در فصـول بعـدی مشـروح‌تر بـه جزییـات هـر بخـش از ایـن زنجیـره خواهیـم پرداخـت.

فصل سوم
موقعیت بد

بـــه مثـــال همســـایه ترشـرو بـازگردیـــم. اگـر آن همســـایه بـه جـای ترشـــرویی، چـــون همیشـه یک جواب سـلام معمولـــی بـه مـا داده بـود، مغـــز مـــا آن همـــه فکـر و احســـاس و رفتـار تولیـد نمی‌کـــرد. و اگـر او بـــا خوشـــرویی بـــا مـا روبـرو شـده بـــود، مـا دچـار افـــکار و احساسـات و رفتـــار خـــوب شـــده بودیـم. ایـن مثـــال نقـش موقعیـــت را در تولیـد فکـر، احسـاس، و رفتـار بیـان می‌کنـد. در واقـع موقعیـت، اولیـن دانـه از زنجیـره‌ی جبـری اسـت کـه مـا در آن گرفتـار می‌شـویم. امـا موقعیت‌هـا همـــواره منفـــی نیسـتند. اگـــر موقعیت‌هـای مثبـت و منفـــی را کـه در هفتـــه گذشـته بـا آن روبـرو شـــده‌ایم، بررسـی‌کنیـم و تصمیـم بگیریـم در هفتـــه آینـــده از موقعیت‌هـای منفـی‌ای کـه داشـــته‌ایم دوری‌کنیـم، و تنهـــا در موقعیت‌هـــای مثبـــت حضـــور پیـدا کنیـــم، در هفتـه آینـده افـــکار منفـــی در ذهـن مـا تقلیـل می‌یابـــد و افـکار مثبـت در ذهـن مـا افزایـش می‌یابـد.

حـــال ســـوال ایـــن اســـت: اگـــر موقعیـت‌هـــا، جبرهـــای زندگـی مـا هســـتند، پـــس آزادی مـا از کجاسـت؟ بخشـــی از آزادی مـا در انتخـاب موقعیت‌هایـی اسـت کـه بـا آن روبـرو می‌شـویم. بـه عقیـده مـن "آزادی رهیـدن از جبـر موقعیت‌هـای بـد، بـه جبـر موقعیت‌هـای خـوب اسـت." بـــه عبـارت دیگـر مـــا آزادیـم کـه جبرهـای خـود را تعییـن کنیـم. مثلا

شـما انتخـاب می‌کنیـد کـه سَـم بخوریـد. پـس از آن دیگـر آزاد نیسـتید کـه از تاثیـرات سـمی کـه خـورده‌ایـد، در امـان باشـید. در ایـن مـورد شـما موقعیـت بـد را انتخـاب کـرده‌ایـد. موقعیت‌هـا شـما را چـون علـل احاطـه می‌کننـد، تـا معلـول آنهـا باشـید. تعریـف مـن از آزادی ایـن اسـت: "آزادی، رهیـدن از جبـر دوایـر کوچک‌تـر، بـه جبـر دوایـر بزرگ‌تـر اسـت." مـا در خـلا زندگـی نمی‌کنیـم. هـر موقعیتـی یـک سیسـتم جبـری است کـه وقتـی وارد آن می‌شـویم، خـود را گرفتـار جبـر آن می‌سـازیم و آن سیسـتم، افـکار و احساسـات و رفتـار مـا را موجـب می‌شـود. روانشناسـان بـه والدیـن توصیـه می‌کننـد کـه اگـر می‌خواهیـد فرزنـد شـما خـوب تربیـت شـود، بـرای او دوسـتان خوبـی پیـدا کنیـد. دوسـتان خـوب، موقعیتـی هسـتند کـه فرزنـد شـما در جبـر خوبـی آنهـا قـرار می‌گیـرد. از جنبـه فلسـفی بحـث خـارج شـویم و بـه جنبه هـای عملـی بحـث موقعیـت بـازگردیـم. موقعیت‌هـا در زندگـی دو دسـته انـد:

موقعیت‌هـای غیـرقابـل پیـش‌بینـی
موقعیت‌هـای قابـل پیـش‌بینـی.

موقعیت‌های غیرقابل پیش بینی:

ایـن موقعیت‌هـا بـرای مـا اتفـاق می‌افتنـد و مـا قبـل از وقـوع نمی‌توانسـته‌ایم آن را پیـش‌بینـی‌کنیـم، تـا مانـع از بـروز آن شـویم. مثـال ما همسـایه‌ای است کـه هـر روز بـه مـا جـواب سـلام مـی‌داده و یکبـاره سـلام و علیـک خـود را قطـع کـرده است. اگـر مـا می‌دانسـتیم او چنیـن خواهـد کـرد، بـا چنـد دقیقـه زودتـر و دیرتـر خـارج شـدن از خانـه، مانـع از دیـدار خودمان با او می‌شـدیم. مثـال دیگـر یـک تصـادف در خیابـان است کـه ناگهان با آن روبـرو می‌شـویم. کسـانی

جلــوی چشــم مــا بـه شــدت مجـروح می‌شــوند یـا می‌میرنــد. اینهـا موقعیت‌هـای غیـرقابـل پیـش‌بینـی هسـتند کـه بـرای همـه مـا ممکـن اســت پیـش بیاینـد، و بلافاصلــه منجـر بـه افـکار منفـی، تلـه‌عاطفـی و رفتارهــای غلـط مـا شــوند. امـا همـه موقعیت‌هـا غیـرقابـل پیـش‌بینـی نیســتند، و بـر اثـر تجربـه می‌تـوان بعضــی از آنهـا را پیـش‌بینـی کـرد. مثــل آن‌کــه می‌دانیــد اگــر بـه فــلان دوســت خود انتقــاد کنیـد، او برآشــفته می‌شـود و دعــوا راه خواهـد انداخـت.

موقعیت‌های قابل پیش بینی:

مــا بعضــی از موقعیت‌هــا را می‌شناســیم و می‌دانیــم کــه هــرگاه در آنهــا حضــور پیــدا کنیــم، مـود مــا تغییــر خواهـد کــرد. امـا بـه دلایلــی چــون عــادت، اصــرار دیگـران، یــا غفلـت خودمــان، گاه وارد ایــن موقعیت‌هــا می‌شــویم و مغــز میانــی‌مــان را بـرای تولیــد افـکار منفــی فعــال و آسـیب‌پذیـر می‌ســازیم. در ایـن فصـل بــه تعـدادی از ایــن موقعیت‌هــای بــد و قابــل پیـش‌بینــی اشــاره می‌شـود:

۱. اخبار بد گوش نکن:

اگــر شــما درگیــر یــک جنبــش سیاســی هســتید و آن را لحظـه بــه لحظـه دنبـال می‌کنیـد، شــنیدن خبـر، بخشـی از حرکـت سیاسـی شماســت. امــا وقتــی در تغییــر اخبـار جهــان نقشـی نداریــد، فایـده شــنیدن ایـن همـه اخبــار بـد چیسـت؟ و شـنیدن ایـن همـه خبـر بـد قــرار اسـت چـه بـر ســر روح شـما بیـاورد؟ اخبـار در روزگار مـا، یعنـی اخبـار بـد. اگـر هـر روزه هـزاران هواپیمـا از زمیـن پـرواز کننـد و سـالم بــه زمیــن بنشـینند، تبدیـل بـه خبـر نمی‌شـوند، امـا اگـر یکـی از آنهـا پــرواز کنــد و ســالم بــه زمیـن ننشــیند، تبدیـل بـه خبــر می‌شــود. اگــر همــه شــهرها و روســتاهای جهــان نلرزنــد، بــه خبــر تبدیــل

نمی‌شوند. اما همین که روستایی در گوشه‌ای از کره زمین بلرزد، به خبر زمین لرزه تبدیل می‌شود.

ونسان مردی است فرانسوی و صد ساله. وقتی چهره او را می‌بینید به سختی می‌توانید سن او را بالای ۶۰ سال بدانید. ونسان در یک مصاحبه تلویزیونی حضور پیدا کرد، تا علت جوان ماندن خود را توضیح دهد. او گفت: در این صد سال نسبت به همه اخباری که در این جهان اتفاق افتاد، خود را بی‌خبر نگه‌داشتم و کوشیدم آنها را نشنوم. مصاحبه‌گر از او پرسید: پس مسئولیت انسانی شما چه می‌شود؟ آیا برای انسان‌های دیگر احساس همدردی ندارید؟ ونسان پاسخ داد: برای زلزله‌ای که در یک قاره دیگر اتفاق می‌افتد و از دست من برایش کاری برنمی‌آید، چرا باید خودم را دچار تله‌عاطفی کنم، و در خودم احساس مسئولیت کاذب و اضطراب ایجاد کنم؟! در عوض من وقتی از خیابان رد می‌شوم، چشم و گوشم به اندازه کافی باز است و نسبت به محیط پیرامونم حساسم. اگر رهگذر ناتوانی را کنار خیابان ببینم، حتما او را یاری می‌کنم. اگر همسایه‌ای را تنها ببینم، می‌کوشم تنهایی او را پر کنم. اگر یکی از دوستانم مریض شود، روزهایی را به پرستاری از او می‌گذرانم. از این بابت هم احساس خوبی دارم. اما دلم نمی‌خواهد از سقوط هواپیماهایی که برایشان کاری نمی‌توانم انجام دهم، با خبر شوم. شنیدن اخبار، که معمولا هم اخبار بد هستند، در من یک ترس کاذب و اضطراب بیهوده ایجاد می‌کند و لحظات شاد زندگی مرا از بین می‌برد. مصاحبه‌گر از او پرسید: ما چه کنیم که شما را جذب شنیدن خبر کنیم؟ ونسان گفت: بعید می‌دانم در مورد من موفق شوید، اما برای جذب کردن دیگران، روش خود را عوض کنید. شما به مردم

اضطـــراب می‌فروشـــید و مـردم مضطـــرب و وسواســی هـم آن را از شــما می‌خرنـد. امـا اگـر می‌خواهیـد براسـتی بـرای مـردم جهـان کاری کنیـد، راه خودتـان را عـوض کنیـد و بـه جـای طـرح مشـکلات، از راه حـل رفـع مشـــکلات هم خبـــر بدهیـــد. بـــه مـردم خبـــر بدهیـد آنهـــا کـه دچـار زلزلـــه شـــدند، چگونـــه از پـس مشـــکلات خود برآمدنـــد و بازمانـدگان هواپیمـای سـقوط کـرده، چگونـه پـس از چنـد روز عـزاداری بـه زندگـی خـــود ادامـــه دادند. یـا خبـــر بدهیـد کـه هرکـس چگونـــه می‌توانـد بـه آوارگانـــی کـــه در خبـر شـما هسـتند، کمـک کنـــد. شـما آن‌قـدر خبـر بـــد می‌دهیـد، کـه مـردم فکـر می‌کننـد جهـان در حـال نابـودی اسـت. امـــا اوضـاع جهـان در بســـیاری از زمینه‌هـا هـر روز رو بـه بهبـود اسـت. در ایـــن صـــد ســـال کـه مـن زنـده بـــوده ام، سـطح ســـواد بشـر بالاتـر رفتـــه. ســـطح بهداشـــت بشـــر بالاتـــر رفتـــه. امکانـــات رفاهـــی عمـوم به‌طـــور نســـبی بالاتـر رفتـه. طـول‌عمـر بشـر بیشـــتر شـده. آزادی‌هـای شـــخصی و اجتماعـــی در خیلی از کشـورها بیشـــتر شـــده. وانگهی خبر شـــنیدن، مســـئولیت شـنوندگان شـما را بالاتـــر نبرده. بلکـه صرفـا آنهـا را نســـبت بـــه شـنیدن خبـــر وسواسـی یـا مضطـرب می‌کنـــد. آنهـا بـه مضطـرب‌کـــردن روزانـــه خـــود، توســـط شـــنیدن خبـر از شـــما معتـاد شـــده‌اند.

شـنیدن خبـر، یـک موقعیـت بـد، اما قابـل پیـش‌بینـی اسـت. می‌تـوان آن خبـــر را نشـــنید و ذهـــن خـــود را وارد آن موقعیـــت ناگـــوار نکـــرد. مـــا آنچـــه را از اخبـــار می‌شـــنویم، شـب بـه رختخـواب خـــود می‌بریـم و قبـــل از خـــواب آن را ناخواســـته مـرور می‌کنیـــم. و خـواب شـبانه مـا، کـــه حداقـــل یـک سـوم از زندگـی مـــا را در بـرمی‌گیـرد، پـر از کابـوس می‌شـود.

آزمایش: اگر اهل خبر هستید، فقط یک ماه روزه خبر بگیرید، و تاثیر آن را بر آرامش خود بررسی کنید. بعد از یک ماه، دوباره یک ماه خبر گوش کنید و تاثیر شنیدن خبر را بر ناآرامی خود محاسبه کنید. بعد برای شنیدن خبر یا نشنیدن آن از نو تصمیم بگیرید.

روزنامه‌نگاران معتقدند که از طریق خبررسانی به مردم جهان، میزان حساسیت آنها را نسبت به کره زمین و زندگی انسان‌ها بالا برده‌اند. آنها تا حدی درست می‌گویند، اما این همه حقیقت نیست. از سوی دیگر عادت به اخبار و شنیدن اخبار بی‌شمار، شنوندگان را نسبت به فجایع انسانی بی‌تفاوت کرده است. این اخبار آنها را به همکاری با آسیب دیدگان ترغیب نکرده‌اند، اما شنوندگان را نسبت به زندگی خودشان مضطرب‌تر کرده‌اند. آیا شنوندگان بدین سبب اخبار گوش می‌کنند تا بدانند در کجا باید به کمک مردمان کره زمین بروند؟ آنها بیشتر می‌خواهند از اخبار مطلع باشند تا خود را از خطرات احتمالی جهان معاصر محافظت کنند و یا این که به این کار معتاد شده اند.

۲. صبح زود بیدار شو:

یکی از بدترین موقعیت‌ها زود به رختخواب رفتن است، پیش از آنکه نیاز به خواب داشته باشیم.

زینت خانم هر روز حدود ظهر از خواب بیدار می‌شود. تقریبا ۴ ساعت بعد از این که همه فرزندانش برای کار از خانه بیرون می‌روند. و شب‌ها ساعت ۱۱ شب به رختخواب می‌رود. چرا که همه اهل خانه او در آن ساعت می‌خوابند. متاسفانه او ساعت‌ها در رختخواب بیدار می‌ماند و با خودش فکر می‌کند. آن هم از آن

فکرهـــای بـــی‌پایانـــی کـه تمامـی ندارنـد. ایـــن فکرهـا دو دسـته انـد:

دسـته اول، مـرور خاطـرات گذشـته اسـت. بعضـی از خاطـرات گذشـته مربـوط بـه رنج‌هـای گذشـته اوسـت. بـا مـرور ایـن افـکار غمگیـن می‌شـود. بعضـی از خاطـرات گذشـته او هـم مربـوط بـه خوشـی‌های گذشـته اوسـت. بـا مـرور آن خاطـرات هم دچـار حسـرت می‌شـود.

دسـته دوم، افـکار مربـوط بـه نگرانی‌هـای او نسـبت بـه آینـده اسـت. خطراتـی کـه احتمـالا در آینـده او و فرزندانـش را تهدیـد خواهنـد کـرد. پیـش‌بینـی آینـده او را می‌ترسـاند و ناامیـد می‌کنـد و سـاعت‌ها بعـد، درسـت وقتـی کـه او احسـاس بدبختـی و بیچارگـی‌اش بـه اوج می‌رسـد، بـه خـواب مـی‌رود. امـا چـه نـوع خوابـی می‌بینـد؟ فقـط کابـوس. تقریبـا هـر شـب کابـوس می‌بینـد. گاهـی در خـواب جیـغ می‌کشـد، یـا نالـه می‌کنـد و اگـر اهـل خانـه او را از خـواب بیـدار نکننـد، بـا لحظـات بـدی در خـواب دسـت و پنجـه نـرم می‌کنـد. زود بـه رختخـواب رفتـن از نظـر تولیـد افـکار منفـی، یکـی از بدتریـن موقعیت‌هاسـت. وقتـی چـراغ اتـاق خامـوش اسـت و مـا چشـم‌مـان را بسـته‌ایـم، مغـز مـا در حالـت غیـرفعـال قـرار دارد. مغـز در ایـن حالـت محاسـبات کمتـری انجـام می‌دهـد و واقعیـت‌گرایـی مـا در ایـن زمـان بسـیار کمتـر از وقتـی اسـت کـه بـا چشـمان بـاز در روز روشـن فکـر می‌کنیـم. بـرای همیـن مغـز مـا در رختخـواب، از یافتـن راه‌حلـی بـرای مشـکلات‌مان عاجـز اسـت. بیهـوده نیسـت کـه تصمیم‌هـای شـبانه‌ای کـه در رختخـواب می‌گیریـم، صبـح روز بعـد خـود را بـی‌اعتبـار نشـان می‌دهنـد. اگـر فکـر می‌کنیـد رختخـواب فرصـت خوبـی بـرای تصمیـم‌گیـری اسـت، بایـد بدانیـد کـه مغـز مـا هنگامـی کـه در رختخـواب اسـت، مثـل ماشـینی اسـت کـه از دنـده خـلاص شـده، و بـا آن کـه هنـوز روشـن اسـت، توانایـی حرکـت نـدارد. فرکانـس مغـز در حالـت عـادی روزانـه بیـن ۱۴ تـا ۲۱ هرتـز

است. مغز در این حالت در کمال هوشیاری است. همه ما در انجام کارهای روزمره‌مان در این سطح فرکانس قرار داریم. اما هنگام خواب، یا بیداری در رختخواب، فرکانس مغز به۴ تا ۷ هرتز می‌رسد. و دیگر افکار و تصمیمات ما واقعی و منطقی نیستند. از طرفی سلامتی جسم و روان ما به تنظیم خواب‌مان بستگی دارد. بهتر است برای تنظیم خواب خود، فکری بکنیم. خوردن قرص خواب راه‌حل موقتی خوبی است، اما راه‌حل دراز مدت مناسبی نیست. اگر به قرص خواب عادت کنیم، مشکلی بر مشکلات خود افزوده‌ایم. راه تنظیم خواب، تنظیم بیداری است. ۱۶ساعت بعد از این که از خواب بیدار می‌شویم، آماده به خواب رفتن هستیم. اگر زینت خانم هر روز ۱ساعت زودتر از روز قبل از خواب برخیزد، طوری که در نهایت پس از چند روز همزمان با اعضای خانواده خود از خواب بیدار شود، و شب‌ها با آنها به خواب رود، دیگر دچار شکنجه‌های روحی در رختخواب نخواهد شد.

هرگاه به رختخواب رفتید: این دو ذکر برای بعد از ورود به رختخواب مناسب‌اند:

پرونده مسایل امروز را به رختخواب نیاور.
من زود و عمیق می‌خوابم.

۳. فضای مجازی به اندازه نیاز:

ولگردی در وب "وب‌گردی"، عضویت در فیس‌بوک، تلگرام، یوتیوب، واتس‌آپ و از این قبیل، ما را تبدیل می‌کند به کسی‌که مدام مورد هجوم تبلیغات، اخبار و آموزش‌های ناخواسته دیگران قرار می‌گیرد.

سرگرم کار خود هستید، موبایل‌تان صدا می‌کند. به موبایل‌تان

نگاهــی می‌اندازیــد. آشنایی در مــورد مشــکلات زندگــی شــخصی‌اش، یـــا موفقیـــت کاری‌اش، بــرای شــما خبــری فرســتاده اســت. تمرکـز شــما از کارتـان گرفتـه می‌شـود. بـرای لحظـه‌ای ذهـن شـما دربـاره آن موقعیـــت، فکـــر اضافـی تولیـد می‌کنـد. اگـــر اهـل مقایسـه باشـید و آن تکســتی کــه دریافـت کـرده‌ایـد، خبـری از موفقیـت دیگـران باشـد، ای بسا حســـودی کنیـــد. اگـر خبـــر بـدی باشـد، برایـــش متاثـر می‌شـوید. اگـــر تکست آموزشی باشـــد کـــه مـــورد نیـــاز شـــما نیســـت، ذهن‌تـان شـلوغ می‌شــود.

همــه تقریبــا عــادت کرده‌ایــم بــه جــای نــگاه کـردن بــه آدم‌هـا و محیطـــی کـــه در آن زندگـــی می‌کنیـــم، زمانـی طولانـــی بـه صفحـه موبایـل خـود خیـره شـویم. بیشـتر مـا امـروزه بـا موبایـل بـه رختخـواب می‌رویـــم و بـــا موبایـل از رختخـواب بیـــرون می‌آییـم.

بهره‌بردن از فضــای مجــازی را بــه همـان حداقلـی بایـد رسـاند کـه واقعـــا مـــورد نیـاز ماســت. همان‌طـور کـــه وقتـی سـیر شـــدیم، دیگـر غـــذا نمی‌خوریـــم. وقتـــی هـــم نیازمنـــد ارتباطـــی نیســـتیم، بایسـتی آن را قطـــع کنیـــم. ارتبـــاط ناخواســـته یـک مزاحمـــت اسـت و منجـر بـــه افـــکار منفـــی می‌شـــود. در ایـــن میـــان از بدتریـن موقعیت‌هـــا تلفن‌هـــای ناشناســـی اســـت کـه مـــا را در موقعیـت ناشـــناخته‌ای قـرار می‌دهنـد. از شـما سـوالی می‌شـود کـه بـرای جوابـش فکـری نکـرده‌ایـد و آمـــاده نیســـتید. از شـــما قولـی گرفتـه می‌شـود کـــه لحظاتـی بعـد از آن پشـــیمان هســـتید. عجلـــه نکنیـــد، به جای پاسخ تلفن دادن اجـــازه دهیـــد شـــخص ناشـناس بـرای شـــما پیغامـی بگـذارد.

۴. رابطه ناسالم را قطع کن:

بـه تجربیـات خـود مراجعـه کنیـد. بـه کـدام مهمانـی بـا خوشـحالی وارد شـده‌ایـد و غمگیـن از آن خـارج شـده‌ایـد؟ ایـن نـوع مهمانی‌هـا یـک موقعیـت بـد هسـتند. دیگـر بـه آنجـا نرویـد. غیبـت‌کـردن بخشـی از برنامه‌ی نانوشته ایـن مهمانـی‌هاسـت. بـدی‌گفتـن و بـدی‌شـنیدن از دیگـران، فضـای ذهنـی شـما را منفـی می‌کنـد. شـما بـا بدگویـی، بیـش از آنچـه بـه کسـی کـه شـما را رنجانـده آسـیب بزنیـد، به خودتان آسیب می‌زنید. شما بـا یـادآوری آن رنـج هـا، دوبـاره ذهـن خودتـان را مشـغول تولیـد افـکار منفـی می‌کنیـد.

مهمانی‌هـای بـد از سـلام و علیـک و تعارفـات معمـول شـروع می‌شـوند و بعـد بحث‌هایـی درمی‌گیـرد کـه موافقـان و مخالفانـی پیـدا می‌کنـد. نتیجـه ایـن بحث‌هـا بـه دو دسـتگی و چنـد دسـتگی مهمانـان منجـر می‌شـود. آنهـا کـه دور هـم جمـع شـده بودنـد، تـا بـا هـم احسـاس یکـی بـودن کننـد، درمی‌یابنـد تـا چـه انـدازه بـا هـم تفـاوت دارنـد، یـا چقـدر از هـم خشـمگین‌اند، یـا چقـدر بـه هـم حسـودی می‌کننـد و در نهایـت دوبـاره بـا یـک لبخنـدِ سـاختگی از هـم خداحافظـی می‌کننـد، و بـه امیـد دیـدار می‌گوینـد و می‌روند. امـا در دل‌شـان بـه خـود می‌گوینـد: دیگـر بـه اینجـا پـا نخواهـم گذاشـت. هـر چنـد کـه روزهـای بعـد در اثـر مـلال زندگـی، دوبـاره سـر از همیـن مهمانی‌هـا در می‌آورنـد. آدم‌هایـی کـه بـه ایـن مهمانی‌هـا می‌رونـد، زندگـی‌شـان همـواره در دو وضعیـت سـرگردان اسـت:

وضعیـت اول: مهمانـی رفتـن، رنجیـدن و سـرخوردن و پشـیمان شـدن.

وضعیـت دوم: تنهایـی، حوصلـه سـررفتن، نیازمنـد جمـع شـدن و گریـز از تنهایـی بـه مهمانـی غلـط.

این سیکل و دور باطل می‌تواند تا ابد برای بسیاری از ما تکرار شود. در واقع ما از رنجی به رنجی می‌گریزیم. در هیچ یک از این دو وضعیت شاد و خوشحال نیستیم. در خلوت‌مان پر از افکار منفی و تله‌های عاطفی هستیم. و در جمع، مورد هجوم طعنه‌ها، کنایه‌ها، رقابت‌ها، بحث‌ها، جدل‌ها و اختلافات فکری و سرخوردن‌ها.

آیدا دختری است ۱۷ ساله. او بارها خودکشی‌کرده و دو بار تا پای مرگ رفته است. خانواده‌اش او را به یک روانشناس معرفی کردند. اولین چیزی که روانشناس از آیدا خواست این بود:

روی کاغذ، یک جدول دو ستونی ترسیم کن. در سمت راست نام مکان ها، مهمانی‌ها و ملاقات‌هایی را بنویس که دوست داری به آنجا بروی. و از بودن در آنجا خوشحالی.

و در ستون سمت چپ، نام مکان ها، مهمانی‌ها و ملاقاتهایی را بنویس که دوست نداری به آنجا بروی و از بودن در آنجا خوشحال نیستی و وقتی از آنجا خارج می‌شوی، غمگینی.

آیدا دقایقی فکر کرد. بارها لیست را تهیه کرد و بارها به آن شک کرد، تا دست آخر موفق شد لیستی را که با تجربیات عاطفی‌اش مطابقت داشت، روی کاغذ بنویسد. روانشناس از او پرسید: آیا به این لیست مطمئنی؟ آیدا پاسخ داد: بله. روانشناس از آیدا خواست در یک ماه آینده به هیچ وجه به موقعیت‌های بدی که در ستون سمت چپ نوشته شده، نرود. در عوض بیش از قبل، به موقعیت‌های خوبی که در سمت راست نوشته شده، و او را خوشحال می‌کند، برود. آیدا گفت: آخر من وظیفه دارم

که به دیدن مادربزرگ و عمه و خاله و اقوام هم بروم. اما آنها در لیست بد من قرار دارند. روانشناس گفت: تنها وظیفه‌ای که داری این است که خودت را شاد کنی. تا دیگر آن‌قدر از زندگی و رنج‌هایش خسته نشوی، که دست به خودکشی بزنی. دیدار دیگران وقتی ناراحت کننده است، نه تنها دیگر وظیفه تو نیست، که برایت مثل سَم‌خوردن است. آیدا بعد از قطع آن ارتباطات غلط، و افزودن بر ارتباطات درست، دست از خودکشی کردن‌هایش برداشت.

آدم‌ها به سختی عوض می‌شوند. به عبارتی آدم‌ها هرگز عوض نمی‌شوند، مگر این که خودشان بطور جدی تصمیم بگیرند تا خود را عوض کنند و در این زمینه باید تلاش کنند. و این مستلزم بازنویسیِ مغز میانی است. در نتیجه اگر با کسانی ماقات می‌کنید که بارها شما را رنجانده‌اند، گمان مبرید که ممکن است بار دیگر عوض شده باشند و دست از آن کارها بردارند. از تردید خارج شوید و تصمیم خودتان را یک بار برای همیشه بگیرید و دیگر آنها را نبینید. حداقل تا وقتی که بر حال شما تاثیر منفی دارند. بهترین ذکر برای متقاعد کردن ذهن وسوسه‌گر ما در این موارد این است:

روابط ناسالم را قطع کن.
به جایی که ترا ناراحت می‌کند نرو.

قطع رابطه ناسالم با نزدیکانی چون خواهران و برادران سخت‌تر از قطع رابطه با آشنایان، همکاران، دوستان و فامیل دورتر است. اگر نمی‌شود رابطه ناسالم رنج آور را با اقوام درجه یک نزدیک قطع کنید، آن را به حداقل برسانید. یا در بعضی موارد یکی از وجوه رابطه را قطع کنید. مثل رابطه اقتصادی یا

همکاری را. البته اگر در این زمینه‌ها با آنها مشکل دارید. ممکن است رابطه اقوام نزدیک در مواردی که ناسالم‌اند، به دیدارهای کوتاه و دیر به دیری برسد. یا به تلفن‌های‌کوتاهی تبدیل شود که به هر دو طرف آسیب کمتری می‌زند. این نوع روابط کوتاه و گاه به‌گاه بین نزدیکانی که کارشان مدام به جر و بحث و جنگ می‌کشد، رابطه بهتری است.

از طرفی نباید فراموش کرد که ما انسان‌ها با داشتن رابطه صحیح، سالم‌تر هستیم. آدمی که همه روابطش را قطع می‌کند، باید به خودش به عنوان یک بیمار شک کند. کسی که با کوچک‌ترین رنجش، نام رابطه‌ای را ناسالم می‌گذارد، معنی رابطه سالم را نمی‌داند. ما آدم‌ها با هم متفاوتیم. این تفاوت، ثروت بشری ماست و باید به آن ببالیم. اما این که تفاوت‌ها را اسباب جنگ و دعوا کنیم، یا هرکدام بکوشیم دیگری را به شکل خود در آوریم، رابطه را ناسالم می‌سازد. رابطه ناسالم عبارت از رابطه‌ای است که به طور مستمر و مکرر اسباب ناخوشنودی یک یا هر دو طرف می‌شود. رقابت، مسابقه، حسادت، کینه‌ورزی، تحقیر، تحمیل عقاید و از این قبیل رابطه را ناسالم می‌سازد. در عوض مدارا، پذیرش تفاوت‌ها، احترام به دیگری علیرغم اختلاف‌ها، رابطه را سالم می‌سازد. رابطه سالم یکی شدن دو طرف نیست. هیچ دو آدمی نمی‌توانند یکی باشند. رابطه سالم، هنر توافق است، نه هنر یکی شدن. حتی هم خونی بین برادران و خواهران نمی‌تواند آنها را با هم یکی کند.

ملیحه زنی میان‌سال است و دو فرزند دارد. گاه غمگین و گریان و بی‌قرار است.گاه چون روز آفتابی می‌درخشد و لبخند می‌زند. و

گاه چـــون روز طوفانـــی ابـری می‌شـود و می‌بـارد و دوبـاره سـاعاتی بعـد حـــال و هوایـــش آفتابـــی می‌شـــود. در گذشـــته روانشناســـان تشـخیص دادنـد کـه او دچـار افسـردگی اسـت. بعـد تشـخیص دادنـد کـه او دچـار اختـلال شـخصیت مـرزی اسـت. از قدیـم بیـن او و خواهـران و برادرانـش جنـــگ و دعـــوا بـــود. ملیحـــه همـــواره از آنهـــا متوقـــع بـــود و بهانـــه می‌گرفـــت. سـال‌ها خواهـــران و برادرانـش ملاحظـه او را می‌کردنـد و در مقابـــل خشـم و عصبانیـت ناگهانـــی او رعایـت حالـش را می‌کردنـد. امـا وضـــع ملیحـــه در ایـن ایـام طولانـی هیـچ تغییـــری نکـرد. دسـت آخـر خواهـــران و بـرادران ملیحـه یکـی‌یکـی رابطـه‌شـان را بـا او کـم کردنـد. بعضـــی از آنهـــا رابطـه‌شـــان را کاملا قطـــع کردنـد. نتیجـــه ایـن شـد: ملیحـــه آرام‌تـر شـــد و بـرای خـود دوسـتانی یافـت کـــه کمتـر بـا آنهـا جنـــگ و جـــدل می‌کـــرد. خواهـران و بـرادران ملیحـــه هـم بـه آرامـش بیشـتری رسـیدند.

وقتـی بیـش از دو سـال کسـی در خـودش احسـاس شـادی نمی‌کنـد، و بـــا دیگـــران هـــم نمی‌توانـد مـدارا کنـد، حتمـا دچـــار نوعـی اختـلال روانـی اسـت و بایسـتی بـه روانشـناس مراجعـه کنـد. هـرگاه رابطـه‌ای در طولانـــی مـدت بـه مـدارا نمی‌رســد، آن رابطـه ناسـالم اسـت و بایسـتی قطـــع یـا در آن تجدیـد نظـر شـود.

افشـین مـردی اسـت میان‌سـال و مبـادی آداب. همیشـه خنـده‌ریـزی کنـــار لبـــش دارد. در ابتـدای آشـنایی بـه دلیـــل تواضـع ظاهـری‌اش، از همـــه دل می‌بَـــرد و در انتهـای آشـنایی‌اش، از همـه زَهلـه. اگـر تـازه بـا او آشـــنا شـــده باشـــید، مـدام مجیـز شـــما را می‌گویـــد. در عـوض نـام هـرکـــه را پیش او می‌بریـــد، لبخنـــد معنـــی‌داری می‌زنـــد و می‌گویـــد: نمی‌خواهـــم عیـــبش را بگویم، ولـــی شـــما از خودمـان هســـتید، و لازم

است بدانید که وی فلان عیب را دارد. حیف است شما از عیب او بی‌خبر باشید و ناخواسته از او ضربه روحی بخورید. افشین این توانایی را دارد که همه کسانی که با او دوست و آشنا هستند را از چشم همدیگر بیندازد و آنها را از هم دور کند. در عوض خودش با تک‌تک آنها دوست است و رفت و آمد دارد و از هر کدام از آنها چیزی می‌خواهد. چنانچه کسی او را بشناسد و با او در بیفتد، از آسیب افشین در امان نخواهد بود. در این وقت‌ها افشین به تک‌تک آشنایانش زنگ می‌زند و قصه‌ای از بدی کسی که با او درافتاده است را می‌گوید. بعد اضافه می‌کند که چون ما با هم دوست هستیم، باید آنها که بد هستند را به همدیگر معرفی کنیم. بسیاری از کسانی که با او آشنا شده‌اند، از ترس این‌که او علیه‌شان جوسازی نکند، رابطه کج‌دار و مریزی را با او حفظ کرده‌اند، تا به خیال خود از گزند آسیب‌های افشین در امان بمانند. غافل از آن که خود را تا ابد در زندان رابطه با او قرار داده‌اند. در این موارد بهتر است چنین رابطه ناسالمی هرچه زودتر قطع شود. تداوم این رابطه خسارت بیشتری دارد، حتی اگر در کوتاه مدت تاوان و غرامتی هم برای شما داشته باشد. این غرامت از آنچه در صورت تداوم رابطه ناسالم می‌پردازید، کمتر است.

۵. تنها نمان:

تنهایی موقعیت غلطی است که ما را دچار افکار منفی می‌کند. اگر مقدار استراحت ما بیش از حدی که نیاز داریم باشد، ذهن ما درگیر تولید افکار بی‌فایده و معمولا منفی خواهد شد. وقتی افسرده می‌شویم، تنهایی را ترجیح می‌دهیم. روانشناسان برای معالجه افسردگی، تنها نماندن را توصیه می‌کنند. چرا

که تنهایی اندیشناکی می‌آورد، و اندیشناکی، غمناکی است. اما تنهایی را نباید با مهمانی‌ها و ملاقات‌های غلطی پر کرد که خودشان اسباب انزوای ما شده‌اند. راه پرکردن تنهایی، ملاقات‌های کارآمد است. دیدارها و مهمانی‌هایی که افکار مثبت را در ذهن ما فعال می‌کنند. ملاقات با آن دسته از دوستان و آشنایانی که ما را آرام و شاد می‌کنند.

اگر در میان جمعی ناسالم باشیم، از گفتار و رفتار دیگران افکار منفی ما فعال می‌شود. اما وقتی هم در تنهایی هستیم، این افکار از ناخودآگاه ما پیدایشان می‌شود. جریان تفکر در ذهن ما سیال است. فکر ما اگر مشغول سخن‌گفتن با کسی یا متمرکز بر کاری نباشد، چون پرنده‌ای است که از این شاخه خیال به آن شاخه خیال می‌پرد.

می‌گویند ”وقتی تنها هستی، مواظب افکارت باش. وقتی با دیگرانی، مواظب زبانت باش.“ در تنهایی ظاهرا کسی نیست تا از مزاحمت او در عذاب باشیم. اما دیگرانی که ما را رنجانده‌اند، در خلوت ذهن ما به سخن در می‌آیند. در تنهایی، چهره خشمگین یا بدجنس آنهایی که ما را رنجانده‌اند را تصور می‌کنیم. صدای تحقیر و توهین‌شان را می‌شنویم. به نظر می‌رسد دچار وضعیت غیرقابل اجتناب و تحمل ناپذیری شده‌ایم. نه در تنهایی از دست افکار منفی خود راحتی داریم، و نه در جمع از دست و زبان دیگران. ناتوانان در این وضعیت دست به خودکشی می‌زنند. چه باید کرد که کارمان به آنجا نکشد؟ پاسخ صحیح این است: تنها نمان، اما روابط سالم داشته باش.

۶. بیکار نمان:

وقتـــی کار می‌کنیـــم حـواس پنجگانـــه مـا بسـیج می‌شـوند تـا آن کار را درســـت انجـــام دهیـــم، و معمـــولا از ذهـن‌مـان بـه همـــان انـدازه‌ای اســـتفاده می‌کنیـــم کـــه بـــرای درک داده‌هـــای حـــواس پنجگانـه نیـاز داریـم.کارکـردن نوعـی مدتیشـن اسـت و ذهـن مـا را از بـازتولیـد افـکار منفـــی بـازمـــی‌دارد. بـــه خصـــوص اگـــر کاری را کـه انجـــام می‌دهیـم دوســـت داشـته باشـیم.

قدیمی‌هـــا بـــه درســـتی می‌گفتنـــد "کار بهتریـــن ســـرگرمی اسـت." آدم بیـــکار چـون سرش گـرم چیـــزی جـــز خـــودش نیســـت، ســـرگرم مشـــکلاتش می‌شـــود. گوســـفندان در طـــول روز بـــه چـــرا می‌رونـــد و علـــف می‌جونـد. شـب کـه بـه آغـل بـازمی‌گردنـد، علف‌هـای درسـت ناجویده را بـــه دهـــان بـازمی‌آورنـــد و از نـــو می‌جونـــد. آدم‌هـــا نیـــزدر روز بـــه چـــرای زندگـــی می‌رونـد و هنگامـی کـه بیـــکار و تنهاینـد، بـه نشـــخوار آنچـــه در زندگـــی دیده‌انـد و شـــنیده‌اند، مشـــغول می‌شـوند. صداهـــا و تصاویـــری را کـــه ذهـن‌شـــان بلعیـــده است، امـــا هنـوز بـه خوبـــی درک نکـرده را بارهـا در ذهـن بازسـازی می‌کننـد، تـا بـه خیـال خـــود آنهـــا را بهتـــر درک کننـد. و بـــا ایـن مـرور بارهـــا رنـج می‌برنـد. بـــرای آزادکـردن ذهـــن، روی کارتـان تمرکـز کنیـــد. هـدف آزادکـردن فکـــر اســـت. راه کاهـــش فشـــار بـر ذهـــن، تمرکـز بـر یـــک کار اسـت. فکرتـان را بـه کار مشـغول کنیـد و ببینیـد چـه می‌شـود. اگـر ناخـوداگاه دسـت از سـر شـما برنداشـت، بـه خودتـان فشـار نیاوریـد. هیـچ چیـز را کنتـــرل نکنیـد. افـــکار، برنامه‌هـا، خاطـــرات و خیال‌هـای متعـددی وارد ذهـــن می‌شـوند. آنهـــا را روی یـک کاغـذ بنویسـید تـا دسـت از سـرتان بردارنـــد و دوبـاره بـــر کار خـود تمرکـز کنیـد.

۷. نبین که نخواهی:

آنهـا کـه در رژیـم لاغـری هسـتند، می‌کوشـند سـر یخچـال نرونـد و چشـم‌شـان بـه خوردنی‌هایـی کـه دوسـت دارنـد، نیفتـد. شـما اگـر قصـد رژیـم گرفتـن را داریـد، غذاهایـی را کـه دوسـت داریـد و چـاق کننـده هسـتند را از جلـوی چشـم‌تان دورتـر بگذاریـد. چـرا کـه حضـور آنهـا موقعیـت بـدی اسـت کـه اراده شـما را متزلـزل می‌کنـد. ذکـر: نبیـن کـه نخواهـی، در هنگامـی کـه در حـال تـرک چیـزی هسـتیم، موثـر اسـت. وقتـی چیـزی را می‌بینیـم بـه فکـر آن می‌افتیـم و فکـر، احسـاس مـا را بـرمی‌انگیـزد. اگـر خوردنـی باشـد، حتـی مـزه آن را زیـر زبـان خـود حـس می‌کنیـم.

حمـاد جوانـی اسـت بیسـت و چندسـاله. وزن او بـه ۱۴۰ کیلـو رسـیده بـود و زندگـی برایـش مشـکل شـده بـود. تـا پیـش از ایـن شـرطی شـده بـود کـه اگـر خسـته اسـت، چیـزی بخـورد. اگـر ناراحـت اسـت، چیـزی بخـورد. او پـدر و خواهـرش را در یـک سـانحه تصـادف از دسـت داده بـود و هـر وقـت یـاد آنهـا می‌افتـاد، دوبـاره چیـزی می‌خـورد تـا غـم خـود را بـا لـذت خـوردن از بیـن ببـرد. سـرانجام بـه پزشـک تغذیـه مراجعـه کـرد. پزشـک بـرای او تغذیـه مناسـبی را طراحـی کـرد کـه ظـرف یـک سـال ۴۰ کیلـو از وزن خـود را کـم کنـد. او برنامـه را رعایـت کـرد و بـه وزن دلخـواه رسـید. یکـی از توصیه‌هـای پزشـک تغذیـه بـه حمـاد ایـن بـود. تـا وقتـی شـرطی‌هایـت عـوض نشـده، تـا وقتـی اراده خـود را بـازنیافتـه ای، بـه جاهایـی‌کـه خوراکی‌هـای خوشـمزه جلـوی چشـم تـو می‌گذارند، نـرو. و از موقعیت‌هایـی کـه دیگـران تـرا بـه خـوردن بیـش از آنچـه نیـاز داری دعـوت می‌کننـد، پرهیـزکـن.

حمـاد ماه‌هـای اول از رفتـن بـه همـه ایـن مکان‌هـا پرهیـز کـرد، تـا

وقتـی شـرطی‌های خـوردن او عـوض شـد. او توانـا شـد کـه خوراکی‌هـا را ببینـد، امـا زنجیـره جبـری دیـدن، خواسـتن و خـوردن او فعـال نشـود.

در لیســت ذکرهــای خــود مـوارد زیـر را بنویســید و اگـر دچـار ایـن مشکلات هســتید، حداقـل سـه مـاه آنهـا را تکــرار کنیــد. قدیمی‌هـا چلــه‌نشــینی می‌کردنــد. یــا چهــل روز روزه می‌گرفتنــد. امــا برخــی آزمایش‌هــای روانشناسـی نشـان می‌دهــد کـه تغییـر اولیـه یـک فـرض غلــط، نیازمنــد یـک دوره سـه ماهـه اسـت. شـما در آینـده نیـز ممکـن اســت بـه تکــرار بعضـی از ایـن ذکرهـا نیـاز داشــته باشـید. امـا تکـرار ســه ماهـه ایـن ذکرهـا، بــرای تثبیـت اولیـه آنهـا در مغـز نیمـه‌خودکار لازم اســت. بهتریــن حالـت ایــن اسـت کـه هـر روز صبــح بـه لیسـت ذکرهـای خـود نگاهـی بیندازیـد و آنهـا را بـا خـود بازگـوکنیـد، تـا مانـع از تکــرار آن خطاهـا در روزتـان شـوید.

ذکرهای مناسب برای پرهیز از موقعیت‌های بد:

۱. اخبار بد گوش نده.
۲. صبح زود بیدار شو.
۳. فضای مجازی به اندازه نیاز.
۴. رابطه ناسالم را قطع کن.
۵. تنها نمان.
۶. بیکار نمان.
۷. نبین‌که نخواهی.

ذکرهای مناسب برای غلبه بر بی‌خوابی:

۱. پرونده مسایل روز را به رختخواب نیاور.
۲. من زود و عمیق می‌خوابم.

فصل چهارم
ناخودآگاه

وقتی بیکار و تنها نشسته‌ایم، ذهن ما فرصت آن را دارد تا حوادثی که اخیرا برای ما اتفاق افتاده را مرور کند. مثلا در محل کارمان با کسی برخوردی داشته‌ایم، اما چون در آن زمان فرصت کافی نداشته‌ایم تا خوب به ابعاد آن برخورد فکر کنیم، اکنون در تنهایی نشسته‌ایم و پرونده آن خاطره را با جزییاتش بیرون می‌کشیم و با دقتی موشکافانه آن را وارسی می‌کنیم.

این‌طور نیست که وارسی خاطرات همواره آگاهانه و به عمد اتفاق بیافتند. ممکن است در ساحلی آفتابی دراز کشیده‌ایم تا استراحت کنیم و قصد بررسی هیچ فکر و خاطره‌ای را هم نداریم، اما ناگهان از احتمال مرگ یکی از عزیزانمان مضطرب می‌شویم. هرچه فکر می‌کنیم تا بدانیم چرا دچار چنین اضطرابی شدیم، علت را در نمی‌یابیم. ذهن‌مان را مرور می‌کنیم. آیا آن عزیزی که برایش مضطرب شده‌ایم، اخیرا مشکلی داشته است؟ آیا در مورد او خواب بدی دیده‌ایم؟ آیا در مورد او کسی به ما خبر بدی داده است؟ آیا به این دلیل است که بیش از زمان معمول از او دور بوده‌ایم؟ پاسخ ما به خودمان در همه موارد منفی است. پس چرا احساس اضطراب سراسر وجود ما را فرا گرفته است و سفری که قرار بود اسباب شادی ما باشد را به جهنمی از ترس و نگرانی

تبدیل کرده است؟

این افکار اضطراب آور که هیچ منشاء و دلیل بیرونی ندارند، از کجا پیدایشان می‌شود؟ از ناخودآگاه ما.

ناخودآگاه چیست؟

یونگ می‌گوید: ”عرصه خودآگاه، چون جزیره‌ای است بسیار کوچک، در اقیانوسی از ناخودآگاه ذهن.“ این افکار از آن اقیانوس ناخودآگاه ما می‌آیند. زمانی این افکار پریشانی‌آور از خودآگاه ما به ناخودآگاه ما پس رانده شده‌اند. چرا که از اندیشیدن به آنها دچار اضطراب می‌شده‌ایم. سیستم دفاعی روح ما اندیشه‌های اضطراب آور ”مثل فکر کردن به مرگ عزیزان‌مان، یا ناملایمات کودکی‌مان را، یا اندیشه‌های شرم‌آور، مثل تمایلات جنسی یا پرخاشگرانه“ را از این جزیره خودآگاهی ذهن، به آن اقیانوس عمیق ناخودآگاه پس رانده است. و ناگهان در یک فرصت بیکاری یا تنهایی، موجی از اعماق آن اقیانوس سر برمی‌آورد. این موج به سواحل جزیره خودآگاهی ما می‌کوبد و ما دچار اضطراب، خشم و غم یا شهوت می‌شویم. این واپس‌رانی افکار و امیال، یک سیستم دفاعی است که مانع از ورود چیزهایی می‌شود که برای ذهن خودآگاه غیرقابل قبول است. و اگر به یاد آورده شوند، اضطراب آورند. اما گاهی این سیستم دفاعی چیزهایی از کنترلش خارج می‌شود و ما را درگیر می‌کند. این افکار عقب رانده شده، چنان زیادند که گاهی یادمان می‌رود اصلا چنین افکاری را جایی در ضمیر ناخودآگاه خود داشته‌ایم، و لذا آماده نیستیم که با آنها روبرو شویم.

گاه این افکار، خاطرات ناراحت کننده‌ای هستند که خودمان

آنهـــا را آگاهانــه سـرکوب کـرده‌ایـم، تـــا بـا یـادآوری‌شـان مانـع آزار مـا نشـــوند. مثـــلا چنـد مـاه بعـد قـــرار اسـت بـــه دادگاه برویـم، یـا موعـد پرداخـــت بدهــی‌مـــان می‌رسـد و مـا عمـدا آنهـــا را نادیـده می‌گیریـم و مـــورد غفلـت قـــرار می‌دهیـم، تـــا از اضطـراب خـود بکاهیـــم. امـا ایـن خاطـرات و افـکار سـرکوب شـده، یـا ایـن امیـال، آرزوهـا و یـا خاطـرات واپـس رانـــده شـــده، ناگهـــان چـــون ابـــر در آســـمان ذهـــن مـــا وارد می‌شـــوند. اگـــر مـا ایـن هـــوش یـا تمریـن را داشـــتیم کـه احساسـاتی نشـــویم و گـــذر ایـن ابرهـا را از آسـمان ذهـن‌مـان بـه تماشـا بنشـینیم، دچـار مشـکل نمی‌شـدیم. ایـراد کار اینجاسـت کـه مـا خودمـان را بـا آن ابرهـــا یکـی می‌گیریـم. اگـر آن ابرهـا سـیاه‌اند، روح‌مـان سـیاه می‌شـود. اگـر رعـد و بـرق می‌زننـد، مـا خشـمگین می‌شـویم. در ایـن مـوارد بهتـر اســت مـــا خودمـان را بـا افکارمـان یکـــی نگیریـم و تنهـا عبـور ابرهـای افـــکار را از آســـمان ذهـن نظـــاره کنیـم. بهتریـن ذکـر بـــرای غلبـه بـر ایـــن موقعیـت ایـن اسـت:

ذهن من آسمان است و افکارم ابرهای در گذر.
من افکارم نیستم.

بیمـاران وسواسـی بـا ورود افـکار اضطرابـی بـه ذهـن‌شـان، دسـت بـه رفتـار وسواسـی می‌زننـد تـا خـود را از خطـر برهاننـد. حـال آن‌کـه اگـر دســـت بـــه هیـــچ کاری نزننـد و صرفـــا آرام بنشـینند و بـــه عبـور ایـن افـکار نـگاه کننـد، تـا ایـن افـکار جایشـان را بـه افـکار و امیـال دیگـری بدهنـــد، نـــه تنهـا اضطراب آنها از بیـن مـــی‌رود، کـه وسـواس‌شـان نیـز تخفیـف می‌یابـد.

شـنیده‌ایـــد کســـانی می‌گوینـــد: ”مـــن این‌جـــوری فکـــر می‌کنـــم. کاراکتـــر مـن ایـن جـــور اسـت. مـن ایـن هسـتم دیگـــر.“ خطـای آنهـا ایـــن اســـت کـه خودشـان را بـا فکرشـــان یکـی می‌گیرنـد؛ حـال آن‌کـه

ساعتی بعد فکر دیگری دارند و طور دیگری سخن می‌گویند. باید به آنها پاسخ داد: اندکی بنشین و تماشا کن. آسمان ذهن تو به زودی آفتابی خواهد شد.

واقعیت این است که نه تنها مود ما پایین و بالا می‌رود، بلکه افکارمان نیز مدام تغییر می‌کند. اگر افکار ما از موقعیت‌ها و ناخودآگاه ما می‌آیند، و هر لحظه جور دیگری هستند، چرا ما باید این افکار گوناگون را با خودمان یکی بگیریم؟

به گذشته خود نگاهی بیندازید. گاه آسمان ذهن شما شاد و آفتابی بوده است و فکر می‌کرده‌اید هر کاری از دست شما برمی‌آید. و گاه آسمان ذهن شما را ابر افکار تیره پر کرده بوده است و شما می‌اندیشیده‌اید که از عهده هیچ کاری برنمی‌آیید. براستی کدام یک از آنها شما بوده‌اید؟ معلوم است هیچ‌کدام.
ذکر من فکرم نیستم، کمک می‌کند تا بر عبور جریان‌های مختلف فکر مثبت و منفی از ذهن‌مان نظاره کنیم. این ذکر، تاثیرگذاری افکار بر عواطف و احساسات را تقلیل می‌دهد. اگر افکارمان را با خودمان یکی بگیریم، نه تنها از نظر احساسی به شدت تحت تاثیر قرار خواهیم گرفت، که از نظر رفتاری نیز دست به کارهایی خواهیم زد که بعدها آن را دوست نخواهیم داشت. اگر گاهی آسمان ذهن ما بارانی است، باید به خودمان بگوییم: اندکی بنشین که باران بگذرد.

می‌گویند تنهایی و بیکاری اندیشناکی می‌آورد، و اندیشناکی غمناکی را موجب می‌شود. افکار آدم اندیشناک، مدام او را به سوی گذشته و آینده می‌برد و مانع از آن می‌شود که با حواس پنج‌گانه در لحظه حال و در عالم واقع زندگی کند. افکار او همواره او را به درون خودش می‌برند و جزیره کوچک خودآگاهی او را در گیر

آن اقیانـــوس ناخـــودآگاه می‌کننـد. پـس چـه بایـد کــرد؟ چگونـه بایـد حریــف ایـن همــه تلاطم اقیانـوس ناخــودآگاه شـد؟

بایــد تنهــا تماشــاچی آن افــکار باقــی مانــد و هیجــان‌زده نشـد و اجــازه داد تــا آن امـواج و افـکار خــود بـه خـود بگذرنـد و ایـن مهـارت بــه تمریـــن و ذکـرگفتـن احتیــاج دارد. در غیــرایـن صـورت آن افـکار به سیســـتم احساســی مــا وارد می‌شــوند. بــه نظــر می‌آیــد آنچـه از اقیانــوس ناخـودآگاه مــا بـه جزیـره خودآگاهـی ذهــن مـا می‌آیـد، بـه عظمــت اقیانـوس‌هاسـت و نامحـدود اسـت و مـا هیچ‌گاه حربـه‌ای بـرای حریــف شــدن بـا ایـن عظمــت بـی‌انتهــا را نداریـم. امــا خوشـبختانه ایــن اقیانـوس عظیـم، بــرای آنکـه بـر سیسـتم احساسـی مـا اثـر کنـد، بایــد امواجـش را بـه ایـن جزیـره خودآگاهـی کوچـک مـا سـرریز کنـد. آن وقــت مغــز نیمــه خودکار مــا کـه از طریــق ذکـردرمانــی دوبـاره برنامـه‌ریــزی شـده، کنتـرل خـود را بــر ایـن جزیـره بـازخواهـد یافـت. در فصـل آینـده خواهیـم دیـد کـه چگونـه ذکـر، می‌توانـد آسـیب‌پذیـری مــا را از حمــلات امـواج اقیانـوس ناخــودآگاهِ درون کمتـر کنـد.

فرض‌هــا و باورهای غلــط، کــه چــون قوانینـی غیـرقابــل تغییـر، در مغــز نیمــه خودکار مــا نشسـته‌اند و هــر لحظـه چـون یــک سیسـتم دفاعــی غلـط، مــا را آسـیب‌پذیرتـر می‌کننـد، خوشــبختانه تعدادشــان آن‌قــدر زیــاد نیسـت کـه تغییرشـان ناممکـن بنمایـد. اگـر هـم نتوانیـم همــه آنهــا را بشناسـیم، تغییــر بخشـی از آنهـا، وضعیــت فعلـی مـا را کمـی بهتــر خواهـد سـاخت.

بخشــی از ناخــودآگاه مــا هـم کودکـی ماســت. کودکـی بالـغ نشـده مــا. کـه از گذشــته در مـا دسـت نخـورده باقـی مانـده است. و ناشـی از تربیــت غلطـی اسـت‌کـه داشـته‌ایـم. مســئولین تربیتـی مـا مغـز نیمـه خودکار مــا را انباشــته‌اند از فرضیه‌هــای غلـط. مثــل "مـن اگـر موفـق

نشـــوم، آدم خوبـــی نیســتم.“ ایــن فکرهـــا را از کودکــی خــود آورده‌ایــم. والدیـــن مـــا گــوش مــا را پــر کرده‌انــد از ایــن فــرض نامهربــان‌کــه ” اگــر در امتحـــان موفــق نشــوی، مــا تــرا دوســت نداریــم.“ و مــا حــالا امتحــان مدرســـه را تبدیــل کــرده‌ایــم، بــه همــه امتحانــات دیگــر زندگــی.

کمـــال مـــردی میانســـال اســـت و زن و بچـــه‌دار. بـــرای امــرار معــاش هنـــوز ســـخت تــلاش می‌کنــد. کمــال کودکــی خاطـــره انگیــزی داشــته اســـت. پـــدر و مــادرش کــه درگیـــر مشکلات زندگــی خـــود و فرزنــدان زیادشـــان بوده‌انــد، او را مدت‌هـــای مدیــد نــزد مادربــزرگ و پدربزرگــش فرســـتاده بوده‌انـــد. کمــال در خانـــه آنهــا مجبــور نبـــود قوانیــن ســخت خانـــواده خـــود را رعایـــت کنـــد. او در حیـــاط خانــه مادربـــزرگ بــازی می‌کـــرد و گاه بـــه کوچــه می‌رفــت و بــا هــر بچــه‌ای کــه در کوچــه بــود، بــه بــازی مشــغول می‌شــد. هــر لحظــه‌ی آن کودکــی بــرای کمــال کشــف و شـــگفتی و لـــذت بـــود. او هــر بـــازی را تــا همان‌جایـــی ادامــه مــی‌داد کـــه برایـــش لــذت بخـــش می‌بــود. امــا حــالا وضـــع آن طــور نیســت. او همـــه کارهایـــی را کـــه دوســت نـــدارد، بایـــد از صبــح تــا شـــب بــرای زن و فرزندانـــش انجـــام دهــد. صبــح تــا شـــام کار کنــد، تــا اجــاره اتــاق کوچکــی را کــه دوســت نــدارد، بپــردازد و یــا هزینــه غذاهــای بــی‌کیفیتــی را کـــه زنـــش می‌پـــزد، فراهــم کنـــد. او روزهــای تعطیـــل هفتــه دیــر از رختخـــواب بیـــرون می‌آیــد و در خیـــال خــود بــه کودکـــی‌اش مــی‌رود. در حیـــاط خانـــه‌ی مـــادر بـــزرگ و کوچه‌هــای اطـــراف آن بــا کــودکان بـــازی می‌کنـــد و اکنون قیافـــه خســـته و غمگیـــن‌اش نشـــان می‌دهــد کـــه در حســـرت آن روزهــا غـــرق اســت. بخــش عمـــده‌ای از ناخــودآگاه کمـــال، کودکــی لــذت بخـــش اوســت کــه در بیــکاری او بــه خودآگاه‌اش می‌آیــد. بچــه‌هایــش گاه صــدای آه کشــیدن او را می‌شــنوند کــه بــه آنهــا می‌گویــد: قــدر بچگی‌تــان را بدانیــد. ایــکاش مــن هــم چــون شــما هنــوز

بچـه بـودم.

کمـــال هرچـــه بـه کودکـی‌اش در خیـال خـــود رجـوع کنـد، کودکـی واقعـــی‌اش نمی‌توانـد بـه او برگـــردد. نتیجـه ایـن رجـوع بـه کودکـی در خیـال، چیـزی جـز حسـرت و غـم نخواهـد بـود. بـرای زندگـی دشـوار او ذکـردرمانـی یـک روش اسـت، کـه بـه او تمریـن می‌دهـد کـه بـه جـای حسـرت‌خـــوردن دربـاره گذشـــته، بـا ذکـر از حـالا کمـی بهتـر، شـرایط کمـــی بهتـری را بـرای از ایـن بـه بعـد خـود فراهـم کنـد.

بس‌کن

در روانشناســـی تکنیـــک دیگـــری بـــه کار گرفتـــه می‌شـــود کـــه بـی‌شـــباهت بـــه تکنیـک تنیـس نیســـت. از بیمـــار می‌خواهنـد فکـری کـــه منجـر بـــه اضطـرابش شـده را بـه یـاد بیـــاورد، طـوری کـه دوبـاره منجـــر بـــه اضطـراب او شـــود. درسـت در لحظـه‌ای کـــه اضطـرابش بـه اوج خـــود می‌رسـد، از او می‌خواهنـد بـا گفتـن کلمـه بـس‌کـن! آن فکـر را متوقـف کنـد. و بـا تکـرار ایـن تمریـن، توانایـی کنتـرل اضطـراب را در بیمـــار ایجـــاد می‌کننـــد. در ایـن زمینـه دو تکنیک دیگر نیـز وجود دارد کـه در زیـر بـه آنهـا اشـاره می‌کنیـم.

حواستو پرت کن.

بچه‌هـــا از همـــان کودکـــی بلدنـد حـواس خـود یـــا همدیگـر را پـرت کننـــد. اگـر کـودک مریضـی‌کـه بســـتنی برایـش بـد اسـت گریـه کنـد، کـودکان دیگـر بـا نشـان‌دادن یـک اسـباب بـازی، حـواس او را از بسـتنی پـــرت می‌کننـد. مـا هـم می‌توانیـــم از تکنیـک حـواس‌پرتـی در کنتـرل غـــم، اضطـــراب، خشـــم و وســـواس اســـتفاده کنیـــم. ذهـن مـــا چـون کـــودکان اهـــل گـول‌خـــوردن اسـت. اگـــر او را یـاد بســـتنی بیندازیـم،

دلش بستنی می‌خواهد، و اگر او را یاد اسباب بازی بیندازیم، دلش اسباب بازی می‌خواهد.

ذهن فعل منفی را نمی‌فهمد. اگر به کودک بگوییم به بستنی فکر نکن، چرا که برای سلامتی تو بد است، او مدام به بستنی فکر می‌کند. اما اگر به او بگوییم به اسباب بازی فکر یا نگاه کن، او حواسش از بستنی پرت می‌شود. به نظر می‌رسد کودکان خودشان این تکنیک را از بزرگسالان بهتر می‌شناسند. اما والدین برای تربیت کودکان، مدام از آنها می‌خواهند که کاری را انجام ندهند، در حالی که بهتر است به آنها بگویند چه کاری را انجام دهند تا کار بد و غلط را فراموش کنند.

خاطره مثبت را به جای خاطره منفی بگذار

اگر در ذهن شما خاطره ناراحت کننده‌ای وجود دارد، که اسباب رنج شماست، ابتدا آن خاطره را در ذهن خود ایجاد کنید، و بلافاصله به خاطره‌ای خوش فکر کنید و سعی کنید این خاطره خوش را با آن خاطره ناخوشایند مرتبط کنید. وقتی چندبار این کار را انجام می‌دهید، به محض یادآوری خاطره بد، خاطره خوش نیز به یاد شما می‌آید. و فکری که قرار است اسباب رنج شما باشد، اسباب شادی یا غم کمتر شما می‌شود.

بینظیر دختری است پاکستانی که پدرش جلوی چشمش سر بریده شده است. این خاطره او را از زندگی عادی محروم کرده بود. در هر لحظه‌ای این خاطره به ذهنش می‌آمد و او را به رختخواب بیماری و ناتوانی بازمی‌گرداند. عاقبت روانپزشکی این خاطره را با جزییاتش به یاد او آورد، تا جایی که این خاطره بالاترین رنج

و عــذاب را بــرای روح و جســم او فراهــم کــرد. بعد روانشــناس از او خواست حـالا بهتریـن خاطـره عمـرش را بـه یـاد آورد. بینظیـر بهتریـن خاطــره را بــه یــاد آورد و بـرای لحظـه‌ای از رنــج و عـذاب خاطـره بـد رهـا شـد. روانشـناس از او خواسـت از ایـن بـه بعـد هـرگاه آن خاطـره را بـه یـاد مـی‌آورد، بلافاصلـه خاطـره خـوش را هـم بـه یـاد آورد. بینظیـر از آن بــه بعــد چنیـن کـرد و بـه زندگـی آرام بازگشـت.

خواب و مغز نیمه خودکار

در زمــان خــواب کلیــه رفتارهــا و حــرکات مــا توســط ناخــودآگاه مــا اداره می‌شــود. رویاهایــی کــه در خــواب می‌بینیــم، توســط ناخــودآگاه مــا ایجــاد می‌شــوند. از طریــق هیپنوتیـزم نیــز می‌تـوان افـراد را بـه خـواب مصنوعـی بـرد و از طریـق تلقیـن، دسـتورهایی را در ناخــودآگاه آنهــا تعبیــه کـرد. آنهــا ایــن تلقین‌ها را می‌پذیرنـد. حتـی ایــن تلقین‌هـا می‌توانـد بـر عملکـرد حـواس پنجگانـه آنهـا اثـر بگـذارد. آن را قوی‌تــر یــا ضعیف‌تــر کنـد، تـا جایی‌کـه حتــی نسـبت بـه درد و رنـج هـم تـا انــدازه‌ای بـی‌توجـه شـوند.

کلیــه رفتارهــای مــا بــه عبارتــی از طریــق ناخــودآگاه یــا مغــز نیمــه‌خودکار مــا اداره می‌شـود. و اگـر بخواهیــم ایـن رفتارهـا را تغییـر دهیــم، بایــد از طریــق برنامــه‌ریــزی مجدد مغــز نیمــه خودکار، بــر ناخــودآگاه خـود اثــر بگذاریـم.

فــرد چاقـی کـه دســت از پرخـوری بـرنمـی‌دارد، دچـار برنامـه‌ریـزی غلطــی در مغــز نیمــه خودکار خــود اســت. وقتــی او بــه بـن‌بســت می‌رسـد، اختیـار آنچـه بایـد بخـورد یـا نخـورد را بـه دیگـری می‌سـپارد و پزشــک تغذیــه، ایـن بخشــی از مغـز میانـی او را از نــو برنامـه‌ریـزی می‌کنـد.

ناخـودآگاه هماننـد یـک کامپیوتـر عمـل می‌کنـد و بایـد برنامـه‌ریـزی شـود و اطلاعـات مـورد نیـاز بـه آن وارد شـود، تـا بـر اسـاس آن اطلاعـات و برنامه‌هـا کارش را انجـام دهـد. ذکـردرمانـی، برنامـه نویسـیِ کامپیوتـر مغـز نیمـه خودکار ماسـت.

ناخـــودآگاه بـــا تمـــام نیـــرو و قدرتـــش، قـدرت اســـتدلال و منطـق و تعقـــل نـدارد. پیام‌هایـــی کـه وارد آن می‌شـــوند را بـــی‌چـــون و چـــرا پذیرفتـــه، اجـــرا می‌کنـــد. حتـــی اگـــر ایـــن پیام‌هـــا غیـــرمنطقـــی باشـــند. ناخودآگاه اگـــر بـــه چیـــزی ایـــمان آورد، آن را واقعیـــت هـــم می‌پنـــدارد. پـــس چـــه بهتـر کـه بـــا ذکـردرمانـی، پیام‌هایـــی عاقلانـه، واقعـــی و اخلاقـــی را در ناخـــودآگاه خـــود ثبـت کنیـم؛ تـــا متاثـر از آن رفتارهـــای واقعگرایانـــه، عاقلانـه و اخلاقـــی از مـا سـر بزنـد.

پیـــام عاقلانه‌ای، یعنـــی پیامـــی کـه سـودش بـــرای مـا بیـش از ضـرر آن باشـــد. پیـــام واقعـــی، یعنـــی پیامـی کـــه امـکان اجـــرای آن وجـود داشـــته باشـد. و پیـام اخلاقـــی، یعنـی پیامـی منصفانـه.

فصل پنجم
فکر

اگـــر می‌توانســـتیم افــکار خـــود را کامـــلا متوقـف کنیـــم، عواطـف و رفتـــار مـــا نیـز متوقـف می‌شـدند. امـا تاکنـــون کمتـر کسـی بـه توقـف کامــل فکــر خـود موفـق شـده است. چـرا کـــه ذهـن مـا طـوری خلـق شـــده اسـت کـه بـــدون فکـر نمی‌مانـد.

اگـــر بخواهیـــم بـــه چیـزی فکـر نکنیـم، بیشـتر بـــه آن موضـوع فکـر می‌کنیـم. اگـر بـه مـا بگوینـد بـه فیـل فکـر نکـن، ذهـن مـا کلمـه نکـن را نمی‌فهمـــد، در نتیجـه بـا شـــنیدن کلمـه فیـل، بیشـتر بـه فیـل فکـر می‌کنـد. اگـر بـه مـا بگوینـد بـه مشـکلاتت فکـر نکـن، ذهـن مـا کلمـه نکـن را نمی‌فهمـد و بیـش از قبـل بـه مشـکلات فکـر می‌کنـد. آنچـه مـا در اثـر تمریـن قـادر بـه انجـام آن هســتیم، فکـر نکـردن نیسـت، کاسـتن از شـــدت افــکار و یـــا تبدیـل افـکار منفـی بـه افـــکار نزدیک به واقعیت اســـت. در ایـــن مـورد هـدف رســـیدن بـه بهشـــت بـــی‌فکـری نیسـت، تقلیـل جهنـم افـکار منفـی اسـت.

ضـــرب المثل‌هـــا و فرض‌هـــای غلطـــی کـه ذهـن مـــا را پـر کرده‌انـد، اســـباب فکرهـای منفـــی و آزار دهنـده مـا هســـتند. ضـرب المثـل زیـر یکـی از آنهاسـت:

آب کـــه از ســـر گذشـــت، چـه یـک وجـب، چـه صـــد وجـب. آهنـگ مـــوزون کلام در ایـــن ضـــرب المثـل، مـــا را مجـاب می‌کنـــد کـه یـک

وجـــب آب و صـــد وجـب بـا هـم یکـی هســتند و از هیچ‌کـدام نمی‌تـوان رهایـــی یافـــت. در حالـی کـه اگـر تنهـا یـک وجـــب آب بـالای سـر مـا باشـد، بـا یـک جهـش می‌توانیـم سـر خـود را از آب بـالا کشـیم. امـا بـا صـد وجـب آب بـالای سـر، نمی‌تـوان بـا یـک جهـش خـود را رهـا کـرد. بـــه جـــای پـر کـردن ذهـن میانـی خـــود از ایـن نـوع ضـرب المثل‌هـا و فرض‌هـــای غلـط، بهتـر اسـت ذهـن خـــود را از اصولـی واقعـی و عاقلانه پـر کنیـم.

همـــه مـــا در طـول عمرمـان بارهـا افـــکار و اصـول خوبـی را یافته‌ایم، و بـــه خودمـــان گفته‌ایم دیگـــر یافتـــم، از ایـــن بـــه بعـــد آن اصـــول را دنبـــال خواهـم کـــرد، و دیگـر دچـار مشـکلات سـابق نخواهـم شـد. امـا بـــه زودی آن اصـــول را فرامـــوش می‌کنیـــم، و دوبـــاره دچـــار همـــان مشـــکلاتی می‌شـــویم کـــه در گذشـــته داشـته‌ایـم. یافتـن و فرامـوش کـردن اصـول راهنمـای زندگـی مـا، بخشـی از اتـلاف عمـر ماسـت. اگـر اصـول یـا کلمـات راهنمایـی را کـه پیـدا کـرده بودیـم، فرامـوش نکـرده بودیـــم، و آن‌قـــدر آنهـا را بـا خـود تکـرار می‌کردیـــم تا ملکـه ذهـن مـا شـــود، یـا در مغـز میانـی مـا تثبیـت شـود، آن وقـت زندگـی مـا شـادتر و آرام‌تـر طـی می‌شـد. در ایـن فصـل بـه ذکرهایـی کـه بـر فکـر مـا اثـر مثبـت خواهنـد داشـت، می‌پردازیـم.

۱. عقلت را به کار بینداز

بـــه قـــول دکارت مردمان خـــدا را از ایـن بابـت کـه عقـل کمتـری بـه آنها داده اســـت ناسپاسـی نمی‌کننـد. حـــال آن‌کـه بسـیاری از مـردم یـا بهـــره‌ای کافـــی از عقـــل نبرده‌انـد، یـــا از آن بـه انـــدازه کافـی اسـتفاده نمی‌کننـــد، و بـــرای همیـن مـدام در زیاننـــد. از ۷ سـالگی عقـل شـروع بـــه کار ابتدایـــی خـــود می‌کنـد. امـــا والدیـن یادشـان مـــی‌رود کـه بـه

فرزنـــدان خـــود بگوینـد در تصمیـم گیری‌هــا از عقلـت اسـتفاده کـن.

عقل چیست؟

تعریـف عقـل بـه طـور سـاده محاسـبه سـود و زیـان و عاقبـت اندیشـی اسـت. هـرکـس در زندگـی از ایـن توانایـی مغـزی‌اش اسـتفاده کنـد، زندگـی موفـق‌تـری خواهـد داشـت. آنهـا کـه احساسـاتی‌اند، عقل‌شـان را زیـر پـا می‌گذارنـد و منافـع آینـده را بـرای ارضـای هیجانـات لحظـه فرامـوش می‌کننـد. بـا آن کـه بـه روشـنی می‌داننـد سودشـان کجاسـت و ضررشـان کجـا. امـا می‌گوینـد: می‌دانـم کـه ضـرر می‌کنـم، می‌دانـم کـه پشـیمان می‌شـوم، ولـی ایـن کار را خواهـم کـرد. یعنـی علیرغـم عاقبـت اندیشـی عقـل، آن را بـه نفـع احساسـات موقـت خود کنـار می‌گذارنـد. عاقبـت هـم ضـرر می‌کننـد و پشـیمان می‌شـوند.

بعـد از پـدر و مـادر کـه در کودکـی نقـش عقـل را بـرای مـا بـازی می‌کننـد، در بزرگـی، عقـل مـا، نقـش والـد مـا را بایـد بـازی کنـد. و احساسـات، نقـش کـودک درون مـا را بـازی می‌کنـد. عـده‌ای هسـتند کـه پیـروی از کـودک درون را سـتایش می‌کننـد. و عقـل را زندانـی می‌پندارنـد کـه بایسـتی زنجیرهایـش را گسسـت و بـه کـودکِ احساسـات، آزادی داد. تصـور کنیـد اگـر همـگان چنیـن کننـد. دنیـا چـه کودکسـتان پـر از بچه‌هـای لوسـی خواهـد بـود. اصـول درسـت اصولـی اسـت کـه اگـر همـه بشـریت آن را انجـام دهنـد، زندگـی روی زمیـن بـرای همـگان بـه بهشـت تبدیـل شـود. اگـر همـه تصمیـم بگیرنـد حـلاج شـوند، اناالحق بگویند، لااقل از نظر ظاهر دنیـا شـبیه دیوانـه‌خانـه خواهـد شـد. اگـر همـه تصمیـم بگیرنـد، بـه جـای تغییـر خـود، دیگـران را تغییـر دهنـد، نـه تنهـا چیـزی تغییـر نخواهـد کـرد، کـه دوسـتی نیـز از جهـان رخـت بـرخواهـد بسـت. امـا ذکـر عقلـت را بـه کار بگیـر، مـا را بـه عاقبـت اندیشـی و محاسـبه سـود و زیـان

وامــی‌دارد. و اگــر همــگان چنیــن کننــد، دنیــای عاقلانه‌ای خواهیــم داشــت.

۲. اخلاق را رعایت‌کن

ســاده‌تریــن تعریــف جهانــی اخــلاق ایــن اســت:
آنچـه بـر نفس خـویش مپسندی
نیز بر نفس دیگری مپســند.

اگــر دوســت نــداری مـال تــرا بخورنـد، مـال کســی را نخـور. اگـر دوســت نـداری بـه تــو بــی‌احترامـی کننـد، بـه کســی بــی‌احترامـی نکــن. اگــر دوسـت نـداری پشــت سـرت بـدگویـی کننــد، پشـت سـر دیگــران بدگویـی نکـن. اگـر دوسـت نــداری بـا تـو بــی‌انصافـی شـود، بـا دیگــران بــی‌انصافـی نکـن.

دو اصــل عقــل و اخلاق تضمیــن کننــده بهشــت روی زمیــن مــا آدم‌هاســت. خواهنـد گفـت: اگـر زندگـی مـا عاقلانـه باشـد، مـا بـه دنبـال سـود خواهیـم بـود. دیگـران نیـز بـه دنبـال سـود خواهنـد بـود. از آنجـا کـه امکانـات بشـر محـدود اسـت، پـس جنـگ منافـع راه می‌افتـد. پاسـخ ایــن است کـه همـه ایــن جنگ‌هـا، از تضـاد منافـع عاقـلان بـه وجـود نیامــده؛ بســیاری از ایــن جنگ‌هــا از بــی‌عقلــی اســت. جنگ‌هایـی کــه حتــی بـه نفـع جنـگ افـروزان خــود نیسـت. امـا اگـر همـه عاقـل باشــند، اخلاقـی هـم رفتــار می‌کننـد. اگــر اخلاق رعایـت شـود، همـه در امــان خواهنــد بــود. در حقیقـت عقـل، منافـع فــردی مـا را حفـظ می‌کنــد. و اخــلاق، منافـع جمعـی مـا را. پــس رعایـت اخـلاق عقلانـی هــم هســت. بــه عبارتــی ایـن دو اصـل ســود مـادی و معنــوی مـا را تامیــن می‌کننـد. می‌پرسـید: اگـر اکثریتــی آن را رعایـت نکننـد، چـه؟ در ایـن صـورت وضـع همیـن خواهـد شـد کـه هسـت. می‌پرسـید: پـس

چـرا مـا اخلاقی رفتـار کنیـم، در حالـی کـه همـه اخلاق را رعایـت نمی‌کننـد؟ پاسـخ ایـن اسـت: رعایـت اخلاق، حتـی بـرای یـک فـرد، در جهانـی کاملا غیراخلاقی دو فایـده دارد. اول آرامـش فـرد اخلاقی. دوم الگـوشـدن او بـرای اطرافیـان. بـه ایـن امیـد کـه اخلاق در آینـده گسـترش یابـد و زندگـی همـه مـا اخلاقی و عاقلانه شـود.

اگـر رفتـار مـا عاقلانه نباشـد، هنگامـی کـه ضـرر کردیـم، دوبـاره افـکارمنفـی بـه مـا هجـوم خواهنـد آورد و سـیکل معیـوب مـا شـروع خواهـد شـد. و اگـر اخلاقی رفتـار نکنیـم، ارزش‌های اخلاقی درونـی شـده در ذهـن میانـی، مـا را سـرزنش خواهنـد کـرد. و دچـار احساسـی می‌شـویم کـه عـذاب وجـدان نامیـده می‌شـود.

۳. سلامتی و شادی، نه دستاورد

دیویـد صبـح زود از خـواب بیـدار می‌شـود و از خانـه بیـرون مـی‌رود و شـب دیـروقـت بـه خانـه بـازمی‌گـردد. بـا ایـن کـه چهـل سـاله اسـت، هنـوز ازدواج نکـرده و دوسـت دختـری هـم نـدارد. وقتـی دوسـتانش می‌پرسـند: پـس چـه وقتـی بـرای زندگـی دسـت بـه کار می‌شـوی؟ می‌گویـد: مـن زندگـی‌ام را بـه دو بخـش تقسـیم کـرده ام:

بخش اول: تدارک زندگی.
بخش دوم: خود زندگی.

فعـلا در بخـش تـدارک زندگـی هسـتم و سـخت کار می‌کنـم تـا خانـه‌ای بـرای خـود مهیـا کنـم و پـس‌انـدازی بـرای آینـده جـور کنـم. بعـد کـه همـه چیـز آمـاده شـد، زندگـی‌ام را شـروع می‌کنـم.

دیویـد تنها نمونـه استثنایی ایـن مثـال نیسـت. خیلی‌هـا ایـن‌جـور عمـل می‌کننـد. یکـی دیگـر از آنهـا سوسـن اسـت. او می‌گویـد: مـن هـدف زندگـی‌ام را دقیـق مشـخص کـرده‌ام و تـا بـه یـک یـک اهدافـم

نرسـم، دسـت برنمـی‌دارم. از سوسـن می‌پرسـم: اگـر قبـل از آن‌کـه بـه اهدافـت برسـی، عمـرت تمـام شـود، چـه؟ آیـا تـو بـه ایـن دنیـا آمـده بـودی تـا زندگـی کنـی، یـا بـه دنیـا آمـده بـودی کـه بـه اهدافـی دسـت‌یابـی؟ سوسـن پاسـخ می‌دهـد: زندگـی بـدون ایـن اهـداف، بـرای مـن بی‌ارزش اسـت. اهـداف سوسـن گرفتـن یـک دکتـرا و رسـیدن بـه یـک شـغل آبرومنـد اسـت. اگـر سوسـن بـا مـرگ روبـرو شـود و مـرگ از او بخواهـد: آیـا حاضـری شـش مـاه بیشـتر زندگـی‌کنـی و هـرچـه را در زندگـی بـه دسـت آورده‌ای بـه مـن پـس بدهـی؟ سوسـن بـی‌درنـگ خواهـد پذیرفـت. پـس چـرا او همـه عمـرش را بـرای چیـزهایی از دسـت می‌دهـد کـه حاضـر اسـت در ازای داشـتن شـش مـاه عمـر بیشـتر، همـه‌اش را پس بدهـد؟

جهانـی‌کـه تاکنـون شـناخته‌ایم از میلیاردهـا کهکشـان تشـکیل شـده. در یکـی از ایـن کهکشـان‌ها کـه راه شـیری‌اش می‌نامیـم، میلیاردهـا سـتاره و سـیاره وجـود دارد. تـا آنجـا کـه مـا می‌دانیـم تنهـا در یکـی از ایـن سـیارات کـه نامـش زمیـن اسـت، زندگـی بـه وجـود آمـده اسـت. بـا هـوش‌تریـن موجـود زنـده ایـن سـیاره مـا انسـان‌ها هسـتیم. بـه معنـی دیگـر تـا آنجـا کـه می‌دانیـم از همـه هسـتی فقـط سـیاره مـا صاحـب زندگـی اسـت. چـه چیـزی بالاتـر از خـود ایـن زندگـی اسـت کـه مـا بـا همـه هـوش‌مـان، آن را بـه خاطـر چیـز دیگری از دسـت بدهیـم؟ مـا بـه دنیـا آمده‌ایـم کـه در ایـن جهـان باشـیم، نـه این‌کـه چیـز کوچکـی از جهـان را به دسـت آوریـم. و بـرای آن کـه در ایـن جهـان باقـی باشـیم، تنهـا سـه چیـز مهـم اسـت:

اول: سلامتی. (ما اگر خیلی مریض باشیم، می‌میریم.)
دوم: شادی. (ما اگر خیلی غمگین باشیم، خودکشی می‌کنیم.)
سـوم: دوسـتی. (مـا اگـر بـا یکدیگـر خیلـی دشـمن باشـیم، همدیگـر

را می‌کشیم.)

در نتیجه سلامتی، شادی، دوستی باید اولویت‌های زندگی‌مان باشد. اگر آنچه را جستجو می‌کنیم، منجر به سلامتی، شادی و دوستی بیشتر ما می‌شود، خوب است. اگر نمی‌شود، بیهوده است. سوسن می‌گوید: گرفتن مدرک و شغل آبرومند را برای خودم نمی‌خواهم. به خاطر پدر و مادرم می‌خواهم. من باید آنها را به آرزویی که درباره من داشته‌اند، برسانم.

معنی دیگر این سخن این است که پدر و مادر سوسن او را به دنیا آورده‌اند تا او دکترا بگیرد و شغل آبرومندی به دست آورد، تا آنها بگویند ما به هدف‌مان رسیدیم. آیا موجود زنده، که دستاورد جهان است، باید همه این دستاورد را بدهد، که مدرکی، شهرتی، ثروتی به دست آورد، تا وقتی می‌میرد، همه آن را بگذارد و برود؟! راستی چه چیزی بالاتر از خود زندگی است، که آن را برای به دست آوردن چیزهای دیگر از دست می‌دهیم؟

ما به دنیا آمده‌ایم که سلامت و شاد زندگی کنیم. همه امکاناتی که بشر فراهم کرده است، برای همین است. اما بسیاری از ما این هر دو مهم را برای بدست آوردن‌ها و موفقیت‌ها از دست می‌دهیم. همه آنها که موفقیت را بر سلامتی و شادمانی خود ترجیح می‌دهند، جزئی از زندگی را بر کل زندگی ترجیح داده اند. خواستن زیستن در آینده است. در این صورت ما تا به آن چیزهایی که می‌خواهیم نرسیم، زندگی‌مان شروع نمی‌شود. از همین رو ذکر اصلی بودا نخواستن است.

۴. رفع نیاز، نه آرزو

ما برای زیستن نیازمند غذا و لباس و سقف و امنیت و

ارتبـــاط هســتیم. بـدون آنهـا مـا از گرســـنگی، سـرما، ناامنـی و تنهایـی می‌میریـــم. اینهـــا نیازهـای واقعـی مـا هســـتند و بـه زیسـتن اصلـی مـا در ایـــن لحظـــه کمـک می‌کننـد. آرزو امـا فـرق می‌کنـد. داشـتن ثـروت یـا شـهرت و قـدرت بیشـتر،جزو نیازهـای زندگـی مـا نیسـتند. اینهـا می‌تواننـــد نیازهـــای کاذب، فانتزی‌هـــا و توهم‌هـــای بشـر باشـــند. بـودا را بـــه عنـوان ســـمبل نخواسـتن می‌شناسـیم. او می‌گویـــد: عمـر کوتـاه بشر نســبت بـه عمــر بلنـد هسـتی، مثـل عبـور یـــک شـهاب می‌مانـد. مـــا در ایـــن عمـر کوتـاه، بـه دنبـــال چـه هسـتیم؟ پاسـخ او ایـن اسـت: نیروانـــا، یـــا بهشـــت روی زمیـن. اما ایـــن بهشـت بـه دســـت نمی‌آیـد، مگـر بـا نخواسـتن. چـرا کـه هـر خواسـته ای، رنجـی بـرای مـا مـی‌آورد. و مـــا را از آن بهشـــت دور می‌کنـــد. مثلا شـــما می‌خواهیـــد بـه ثـروت، شـــهرت، قـدرت، علـم و تخصـص برســـید. از لحظـه‌ای کـه ایـن آرزو در شـما شـکل می‌گیـرد، رنـج شـما نیـز شـروع می‌شـود و تـا لحظـه‌ای کـه شـما بـه آن رویـا برسـید، در رنـج خواسـتن آن چیزهـا هسـتید. بـدون آن چیزهـــا زندگـی در ذهن‌تـان کامـل نیســـت. احسـاس کمبـود و نقصـان می‌کنیـــد. و همیـــن فکـــر منجـر بـــه احسـاس رنـج در شـــما می‌شـود. ایـــن احســـاس شـــما را بـــه رفتارهایـی بـــرای رسـیدن بـــه آن آرزوهـا وا مـــی‌دارد. اگـــر بـــه آن آرزوهـــا در عمرتـان نرســـید، در رنـج خواهیـد زیســـت و در رنـــج خواهیـد مـرد. و اگـر بـــه آن آرزوهـا برسـید، دوبـاره بـــرای خـــود آرزویـی دیگـر تعریـــف می‌کنیـد و بـــه دنبالـش می‌دویـد. آرزوهـــا مثـــل کوه‌هـــا در پشـت یکدیگـــر واقـع شـده‌اند. شـــما از یـک قلـــه بـــالا می‌رویـد، بـه خیـال آن کـه بـه بالاتریـن جـا رسـیده‌ایـد، امـا قلـه‌ی دیگـری از پـس آن قلـه سـر بیـرون مـی‌آورد، و شـما درمی‌یابیـد کـــه هنـــوز راهـی باقـی اسـت. بـودا ایـن بـــازی را می‌فهمیـد و تصمیـم گرفـت از ایـن بـازیِ بـــی‌حاصـل فکـر خـود را رهـا کنـد. او گفـت: ”مـن نمی‌خواهـــم، تـا آرام در ایـــن لحظـه زندگـی کنـم.“

به اطـراف خـود نـگاه کنیـم. بیشـتر آدم‌هـای اطـراف مـا در رنجنـد. نـه بابـت مریضـی دردناکـی کـه دارنـد، بابـت آرزوهایـی کـه از آنهـا دور اسـت. در خانـه‌ای زندگـی می‌کننـد، امـا خانـه بهتـری می‌خواهنـد. شـغلی دارنـد و شـغل بهتـری می‌خواهنـد. جفتـی دارنـد و در جسـتجوی جفـت دیگـری می‌گردنـد. حـال آن‌کـه مـا بـه ایـن دنیـا آمده‌ایـم کـه سـالم و شـاد و دوسـتانه زندگـی کنیـم. اگـر سـالم نباشـیم، خواهیـم مـرد. اگـر شـاد نباشـیم، خـود را خواهیـم کشـت و اگـر دوسـت نباشـیم، همدیگـر را خواهیـم کشـت و چنـان می‌شـود کـه گویـی اصلا بـه دنیـا نیامـده بودیـم.

آرزوهـای خـود را لیسـت کنیـد. ببینیـد رسـیدن بـه هـرکـدام از آنهـا چـه عمـری از شـما خواهـد گرفـت. ببینیـد غـم امروزتـان تـا چـه انـدازه بـه آن آرزوهـا ربـط دارد. بـه تـک تـک آنهـا فکـر کنیـد و زیـر لـب بگوییـد مـن بـه دنیـا نیامـده بـودم تـا بـه ایـن چیزهـا برسـم. مـن در کـره زمیـن تنهـا بـه ایـن دلیـل بـه دنیـا آمـدم، کـه خالـق یـا طبیعـت، مـرا بـرای زیسـتن در کـره زمیـن انتخـاب کـردنـد. بقیـه چیزهـا را مغـز بیـکار مـن تولیـد کـرده اسـت.

مـی‌گوینـد انسـان بـا هـوش‌تریـن حیـوان اسـت. از قضـا همیـن هـوش کار دسـتش می‌دهـد. هیچـگاه هیـچ درختـی فکـر نمی‌کنـد درخـت بهتـری باشـد. هیـچ سـگ و گربـه و شـیر و پلنگـی فکـر نمی‌کننـد سـگ و گربـه و شـیر و پلنـگ بهتـری باشـند. درخـت فقـط درخـت اسـت. شـیر فقـط شـیر اسـت. امـا آدم همیشـه می‌خواهـد آدم بهتـر یـا برتـری باشـد، چـه در مادیـات چـه در معنویـات. ایـن جملـه را همـه از شکسـپیر شـنیده‌ایـم: مسـاله ایـن اسـت: بـودن، یـا نبـودن. مـن فکـر می‌کنـم مسـاله ایـن اسـت: بـودن یـا شـدن. بودن یـا بـه دسـت آوردن. همیـن کـه بچـه‌ای بلـد می‌شـود بـا مـا چنـد کلام

حـــرف بزنـــد، از او می‌پرســـیم: در آینـده می‌خواهـــی چـکاره شـوی؟ در ذهـــن کـودک آینـده‌ای وجـود نـدارد. در ذهـن کـودک همـه چیـز الان اسـت. او مشـغول بـازی و لـذت بـردن از حـال اسـت. امـا بـا ایـن سـوال تخـــم دو بدبختـــی را در ذهـن او می‌کاریـم. یکـــی آینـده موهـوم. یکـی شـــدنی محـال. کـودک نمی‌دانـد چـه جوابـی بـه مـا بدهـد. دوبـاره از او می‌پرســـیم: می‌خواهـی پزشـک بشـوی یـا مهنـدس؟ و بچـه بـــی‌آن‌کـه بدانـــد کـدام درســـت اسـت، دومـی را انتخـــاب می‌کنـد. چـون آخریـن کلمـــه در ذهنـــش مانـده اســـت. و مـا بـاز هـم آمـــوزش خـود را ادامـه می‌دهیـــم. آن یکـــی کـه بهتـر اسـت. پـول بیشـتری بـه جیـب می‌زنـی. مـــردم هـم بـه تـو می‌گوینـــد: آقـای دکتر، خانـم دکتـر. ایـن کـودک از همـان لحظـه تصمیـم می‌گیـرد دکتـر بشـود، تـا مـا را راضـی کنـد. امـا در آینـــده بـــه دلیـل آنکـه دانشـــگاه‌ها جـا ندارنـد، یـــا شـرایط زندگـی طـوری نیسـت کـه او بتوانـد پزشـک شـود، غمگیـن می‌شـود. اگـر دختـر اسـت مـی‌رود شـوهر می‌کنـد. امـا همیشـه تـه ذهنـش هسـت کـه مـن بایـد دکتـر می‌شـدم و نشـدم. پـس از زندگـی‌اش راضـی نیسـت. در ایـن صـــورت خـــود را بـــی‌عرضـــه، یـا جهـــان را ناعادلانـه می‌دانـــد. او اصلا یـــادش نمی‌آیـــد کـــه ایـــن رویـا را والدیـــن و نزدیـکان بـــا چـه غفلـت بزرگـــی از کارکـــرد مغـــز انســـان، در مغـــز میانـــی او کاشـــتند. و او تـا زنـــده هسـت، طعـــم بدبختـی را زیـر زبانـش می‌چشـــد. والدیـن بـه مـا نیاموختنـــد کـــه تـا زنـده ای، سـالم، شـــاد و دوسـت دیگـران بـاش. بـه مـــا گفتنـــد کـه فلان دانشـــمند آن‌قـدر غـرق کار خـود بـــود، کـه غـذا خـــوردن یـادش می‌رفـت. مـا دانشـــمند نمی‌شـویم، امـا می‌آموزیـم کـه می‌شـــود غـــذا خـوردن را بـرای موفقیـــت در کار فرامـوش کـرد. بـه مـا می‌آموزنـــد کـــه فلانی آن‌قـــدر رنـج بـرد تـا بـه فلان‌جـــا رسـید. مـا بـه جایـــی نمی‌رســـیم، امـا رنجـش را می‌بریـــم. و از همـه بدتـر مسـابقه بـا دوســـتان اســـت. مسـابقه‌ای راه می‌اندازنـد کـــه تنهـا یـک برنـده دارد. و

ما را تشویق می‌کنند تا برنده آن بازی باشیم. و ما جان می‌کنیم تا برنده شویم. شاید هم برنده شویم، اما دوستان‌مان را از دست می‌دهیم. چون والدین ما می‌خواهند از ما آدم موفقی بسازند، و نه آدمی خوشبخت. در نتیجه جهان معاصر جهانی است پر از آدم‌های موفق و اکثرا بدبخت. به ما نمی‌گویند برو بازی کن و لذت ببر. برو فوتبال بازی کن، ببین چقدر عرق می‌ریزی، ببین چقدر ماهیچه هایت قوی می‌شود، ببین چقدر بازی را می‌بازی و برایت مهم نیست. می‌گویند برو مسابقه بده و نفر اول شو.

آنا چهل ساله است. از کودکی عاشق نقاشی بود، اما پدر و مادرش از او یک پزشک می‌خواستند. آنا پزشک شد، اما احساس خوشبختی نمی‌کرد. مدرک پزشکی‌اش را به پدر و مادرش نشان داد و گفت: این مدرک را گرفتم تا شما را شاد کنم، اما خودم شاد نیستم. حالا برمی‌گردم سر نقاشی تا خودم را شاد کنم. اما آنا ۳۰ سال از بهترین سال‌هایش را غمگین زیسته بود و این غم هنوز دست از سرش برنمی‌دارد. غم او خود را در نقاشی‌هایش نشان می‌دهد.

۵. بگذر

"من از او دلخورم.
من از او انتقام می‌گیرم.
او به من لطمه مالی و روحی زد.
اصلا تقصیر او شد.
راستی چرا با من چنین کرد؟
من که بی‌تقصیرم و کاری نکرده بودم."

ناخودآگاه ما پر شده است از گفتگوهای درونی و پر رنج و عذابی از این قبیل. ما راه توقف این گفتگوهای درونی را نمی‌دانیم. در نتیجه تا بی‌کار می‌شویم، ناخودآگاه ما پیام می‌فرستد: یادته فلانی بهت چی گفت؟

در اینجا تکنیک بازی تنیس مفید است. تا فکری از اعماق ذهنت بالا می‌آید: یادته فلانی ترا رنجاند؟ عکس‌العمل شما می‌تواند این باشد: بگذر. گویی کلمه بگذر! راکت تنیسی است که بر سر توپ فکر منفی‌مان می‌کوبیم، تا آن را از ناخودآگاه خود دور کنیم. ذهن ما عادت دارد رنج را درونی کند و آن را نشخوار کند. دوست دارد بپرسد: در چه موقعیتی فلانی با من بد کرد؟ دوست دارد ذهن دشمن را بخواند. برای همین از خودش می‌پرسد: چرا با من این طور کرد؟ یا دوست دارد خود را شماتت کند: چرا جوابش را ندادم؟ و تمام این سوالات یا نشخوارهای ذهنی، دوباره طعم رنج را زیر زبان احساس ما می‌برد و کام ما تلخ می‌شود. من مدت‌ها ذکر بخشش مسیح را در این مورد تمرین می‌کردم و تا وقتی تمرین می‌کردم، بر من موثر بود. اما اشکال کلمه ببخش این است که ما در ذهن خود تثبیت می‌کنیم که خطایی از طرف مقابل سر زده است، حال آنکه اصلا معلوم نیست خطایی اتفاق افتاده باشد.

طرفداران تئوری بخشش به دو گروه تقسیم شده اند.

گروه اول: طرفداران مسیح: "ببخش و فراموش‌کن."

گروه دوم: طرفداران ماندلا: "می‌توانم ببخشم، اما نمی‌توانم فراموش کنم."

سوال این است که تا وقتی فراموش نکرده‌ایم، چطور می‌توانیم ببخشیم؟ فکر ما بر احساس ما اثر دارد، و بخشش مربوط به

احساس ماست. و احساس ما متاثر از افکار ماست. پس تا از نظر فکری فراموش نکنیم، نمی‌توانیم از نظر احساسی ببخشیم.

کلمه بگذر، نوعی نجات دادن ذهن است از درگیر شدن با مساله. برای آنکه ممکن است مغز ما رنجی را ده‌ها بار تا آخر عمر به یاد ما بیاورد. ما با کلمه بگذر! آن رنج را در لحظه‌ای از خودآگاه دور می‌کنیم. اما ببخش و فراموش کن! با آنکه خوب است، اما در حقیقت یادآور یک پروسه است. پروسه درک مساله و تحلیل ما از رنجی که از مساله می‌بریم. و بعد پروسه پاک‌کردن مساله از ذهن. تصور می‌کنم در ذکر بگذر، سرعت عمل ذهن بالاتر است. در کلمه بگذر، بخشش و فراموشی مسیح هم نهفته است، بی‌آنکه خطایی به کسی نسبت داده شده باشد. بگذر، یعنی ذهنت را به مساله گیر نینداز. در این کتاب از ذکرهای دیگری هم سخن به میان آمده. اما به یقین بگذر، یکی از آرام بخش‌ترین آنهاست. ما آن‌قدر که ذهن‌مان درگیر یافتن مقصر است، درگیر چیزهای دیگر نیست. اگر "بگذر" ذکر مهم زندگی ما شود، دیگر برای مشکلات‌مان به دنبال مقصر نمی‌گردیم. در این صورت ذهن ما دست از فایل‌سازی ابدی‌اش در این مورد برمی‌دارد. در ذکر بگذر، یک عبور بزرگوارانه هم هست. به روح آدمی بزرگی می‌بخشد. روح این چنینی خودش را در حد مسایل کوچک تحقیر نمی‌کند. چرا که در یک روح بزرگ، همه چیز بزرگ است. نه تنها از دیگران بگذر، که از خودت هم بگذر.

من کسی را می‌شناسم که از مادرش رنجیده بود و نمی‌توانست از خطاهایی که از او در ذهن داشت بگذرد. از طرفی دلش نمی‌خواست درباره بدی‌هایی که از مادرش در ذهن داشت، با کسی سخن بگوید. یک روز نشست و همه آنچه را در دل داشت بر

کاغــذ نوشـــت، و بـه رودخانـه ریخـت، تـا از ایـن طریـق آنهـا را از خـود بیــرون بریــزد. دیگـری را می‌شناســم کـه بـا پــدرش مشـکل داشـت. او نیــز همــه آنچــه را در دل داشـــت بـر کاغـذ نوشـــت و چـون عاشـق مســیح بــود، آن نوشـــته را زیـر مجسـمه مسـیح پــاره کـرد. در عـوض کســی را هــم می‌شناسـم کـه صـد سـاعت بـه روانشـــناس پـول داد و علیــه نزدیکانــش بــا روانشـناس حــرف زد، امـا جیــب روانشـناس پـر شــد و دل او خالــی نشــد. گاهی بازگوکردن می‌توانـد آنچـه را فرامـوش کرده‌ایـم، دوبـاره بـه یادمـان آورد. در ایـن مـورد نـه تنهـا ذکـر: ”حرفـو کوتـاه کـن!“ بـرای پایـان دادن بـه جدل‌هـای درونـی خـوب اسـت، کـه بــرای اتمـام گفتگوهــای بــی‌پایـان ذهنـی هـم موثـر اسـت.

۶. خوبی‌ها همدیگر را صدا می‌کنند

بــرای تغییــر نبایــد عجلــه کــرد. روش گام بــه گام موثرتــر اســت. زمـان زیـادی طـول کشـیده اسـت تـا ایـن فرض‌هـای غلـط، ایـن افـکار منفـی، در مغـز میانـی مـا نشسـته است. نمی‌شـود تصمیـم گرفـت یـک شـبه همـه آنهـا را از ذهـن بیـرون کـرد. کافـی اسـت بـه تغییـر یکـی از آنهـا موفـق شـویم، آن وقـت شـکافی از نـور وارد انبـار تاریـک ذهـن مـا می‌شــود و ضربـه‌ای مثبـت بـه زنجیــره فرض‌هـای غلـط مـا می‌خـورد. در اولــی کــه موفــق شــویم، دومـی راحت‌تــر تغییـر می‌کنــد. گاهـی هیجـان تغییـر باعـث می‌شـود تصمیـم بگیریـم یـک شـبه ره صـد سـاله را برویــم. یــک شــبه ره صــد ســاله را می‌رویـم، و یــک روزه ره صـد ســاله را بـرمی‌گردیــم. امـا اگـر تمرکزمـان را بــر تغییـر یکـی از افـکار یــا عــادات خـود بگذاریـم، طــوری کـه بـر آن مسـلط شــویم، افـکار و عــادات دیگــر مــا نیـز یکـی‌یکــی در صـف تغییـر قــرار می‌گیرنـد. در واقـع خوبی‌هـا همدیگـر را صـدا می‌کننـد، بـه شـرط آنکـه اولیـن خوبـی را خبــر کــرده باشـیم.

از کجا شروع کنیم؟ کدام خوبی را انتخاب کنیم؟

از مهم‌ترین مشکلی که هم اکنون داریم. از مشکلی که در هفته گذشته یا روز گذشته داشته‌ایم. مثلا اگر شما مدام از حرف دیگران می‌رنجید، اگر مدام می‌خواهید نظر دیگران را نسبت به خود جلب کنید، معلوم است که مهرطلب‌اید و در چشم این و آن زندگی می‌کنید. بهتر است از چشم مردم خارج شوید و با قلب خود زندگی کنید. در این صورت ذکر " خوب خودت باش، نه محبوب مردم" بهترین شروع برای شماست.

اگر در تغییر خود به سرعت موفق نشدید، ناامید نشوید و ذکر را ادامه دهید. این ذکرها تاثیر خود را به زودی خواهند گذاشت. رفتار شما ناشی از احساسات شماست و احساسات شما ناشی از افکار شماست. ذکرها بر افکار شما اثر خواهند داشت و فرض‌های غلط شما را تغییر خواهند داد. لابد مثال دختر و گوساله را شنیده‌اید. دختر باریک اندامی گاو بزرگی را بر دوش می‌کشید و از پله‌های قصری بالا می‌برد. از او پرسیدند: چگونه به این کار توانا شدی؟ گفت: این گاو بزرگ، اول گوساله کوچکی بود. او هر روز کمی بزرگتر شد، و من هر روز کمی قوی‌تر شدم، تا آنجا که امروز می‌توانم این گاو بزرگ را بر دوش بکشم. این مثال به ما می‌آموزد که دستیابی به موفقیت، از طریق برداشتن گام‌های کوچک ممکن است.

۷. انسان حتمی‌الخطاست

اگر دچار عذاب وجدان هستید و مدام خود را شماتت می‌کنید، بهترین ذکر برای شما این است: " انسان حتمی الخطاست."

در واقع همه ما نه تنها در گذشته و از کودکی خود خطا

کـردهایـم، نـه تنهـا اکنـون اشـتباه می کنیـم، بلکـه در آینـده و تـا پـای مــرگ هــم اشــتباه خواهیـم کــرد. در زندگــی مــا روزی نیسـت کـه بــیاشـتباه بگـذرد. پـس بهتـر اسـت ایـن وضعیـت انسـانی را بپذیریـم. هیچکــس از اشـتباه مُبـری نیسـت. وضعیـت جسـمی مـا، نیازهـای مـا، تــوان مغـزی مــا، هیجانـات مـا، باورهـای مـا، مــدام مـا را در وضعیـت خطاهـای کوچـک و بـزرگ قـرار میدهنـد. ایـن تنهـا بـه دنیـا نیامـدگان و مــردهها هســتند کـه خطـا نمیکننــد. اعتمـاد بـه نفــس و بـاور بـه خــود، در درونــی تریـن نقطـه وجـودی مـا، ریشــه در بـاور بـه ایـن دو ذکـر دارد:

خوب خودت باش، نه محبوب دیگران.
انسان حتمیالخطاست.

ذکــر اول مــا را بــینیـاز از تاییـد دیگـران میکنـد. و ذکـر دوم مـا را از شـر سـرزنش خـود و احسـاس گنـاه مخـرب میرهانـد. علـل دو مـورد از اختالهــای شــخصیتی بــه نـام "اختلال مــرزی" و "اختلالنمایشــی"، ریشــه در همیــن عـدم بــاور بـه خـود دارد. کسـی کــه اختلال مـرزی دارد، همــواره دچــار بحـران هویـت اسـت. چنیــن کسـی هـر لحظـه از خــود میپرســد: مــن کـی ام؟ و چــون خـود واقعـی خــود را بـا همـه خطاهایــش نمیپذیــرد، مــدام شــیفته ایــن و آن میشــود و از آنهــا قهرمــان میسـازد. و بـا دیـدن کوچکتریــن خطایـی از آنهـا، از ایشـان نیــز چـون خـودش متنفـر میشــود. اگـر ایـن گـروه خـود خویشـتن را بــا تکــرار ایـن دو ذکـر بازسـازی کننـد، بــه همـان انـدازه کـه خویـش را بازســازی کردهانــد، از شــر ایــن اختـلال عــذاب آور رهـا کردهانـد. خیلیهــا مـدام ایـن جمـلات در مغزشـان میچرخـد:

"کاشکی اون حرفو نزده بودم.
من نباید اون کار رو میکردم.

دیگر آن خطا را نخواهم کرد.
لعنت بر من اگه دیگه فلان کار رو بکنم.
کاشکی اون بیزنس‌رو راه نینداخته بودم.
کاشکی اصلا با فلانی آشنا نشده بودم.
چرا فلان‌جا این حرف‌رو زدم؟!
چرا اون کار رو کردم؟!“

نتیجه این‌جور فکرکردن: عدم اعتماد به نفس، توقع زیادی از خود و غمگینی است. با خود می‌گوییم اگر عقل الان را داشتم، اشتباه‌های گذشته را نمی‌کردم، و فراموش می‌کنیم که اگر اشتباه‌های گذشته را نمی‌کردیم، عقل الان را نداشتیم.

بزرگمهر می‌گفت: هرکه را شناختم، بخشیدم. بدین معنی‌که هر وقت از نیازها، باورها و هیجانات کسی با خبر شدم، به او حق دادم که چنان‌کاری از او سر بزند. به هم چنین است وضع خود ما. بسیاری از خطاهای ما ریشه در همین باورهای غلط، هیجاناتی که قدرت کنترل آن را نداریم و نیازهایی که در آن لحظه داریم، مربوط است. اگر می‌توان هرکه را شناخت، بخشید. پس خودمان را که بهتر می‌شناسیم، چرا نبخشیم. ما که نیازها، هیجانات و باورهای خود را در لحظه‌ی خطا بهتر از هرکسی می‌شناسیم.

متاسفانه بسیاری از مذاهب با یکی‌کردن رفتار ما با روح ما، ما را از خودمان متنفر می‌کنند. آنها تعریف انسان را به رفتارش تقلیل می‌دهند. احساس گناه، برای جلوگیری از کار بد، به جای آن‌که ما را از کار بد بازدارد، ما را از خودمان بیزار می‌کند. و طبیعی است کسی که خود را دوست ندارد، دیگران را هم دوست نداشته باشد.

در فرهنگ تربیتی ما، بسیاری از والدین رفتار فرزند را با خود

فرزند یکی می‌دانند. برای همین می‌گویند: "اگر این کار را بکنی، دیگر ترا دوست ندارم." این یکی‌شدن رفتار کودک با خود او، و دوست نداشته شدن او به دلیل رفتار غلط، به درون خود کودک هم منتقل می‌شود. از این پس، بعد از هر خطایی صدای درونش را می‌شنود که "خودم را دوست ندارم. یا حتی از خودم متنفرم." ذکر "انسان حتمی الخطاست. و من هم چون انسانم، خطا کرده‌ام، خطا می‌کنم، خطا خواهم کرد." نه تنها ما را واقعگرا و متواضع می‌سازد، که اسباب اعتماد به نفس ما هم می‌شود.

در دوران کودکی که به مدرسه می‌رفتیم، معدل ما می‌توانست تا پنجاه درصد افت کند و ما همچنان به کلاس بالاتر برویم. یعنی اگر در ده درس مختلف امتحان می‌دادیم، و در همه آن دروس نیمی از جواب‌ها را هم غلط می‌دادیم، باز هم قبول بودیم. و حتی اگر در یکی از دروس صفر هم می‌شدیم، تنها در همان درس تجدید می‌شدیم، و این امکان را داشتیم که بار دیگر خود را آماده کنیم و چند ماه بعد امتحان بدهیم و به کلاس بالاتر برویم. اما در نزد پدر و مادر خود، همین که خطای کوچکی می‌کردیم، از فرزند آنها بودن مردود می‌شدیم. آنها با کوچک‌ترین خطا اعلام می‌کردند که ما را دیگر دوست ندارند و دیگر پدر و مادر ما نیستند و ما هم دیگر بچه آنها نیستیم. معدل ما برای آنها مهم نبود، بلکه ما باید در همه دروس زندگی با نمره ۲۰ قبول می‌شدیم. ارزشگذاری آنها بر رفتار ما کم‌کم به درون ما هم منتقل شد، و ما خودمان را رفوزه می‌پنداشتیم و خودباوری ما از بین می‌رفت. نه تنها دیگر آنها پدر و مادر ما نبودند، که خود ما هم دیگر خوب خودمان نبودیم. برای مقابله با این ارزش‌گذاری‌های غلط، ما نیاز داریم که

خـــود واقعـی‌مـــان را علیرغـــم ضعف‌هـا و کاسـتی‌هایـــش قبـول داشـته باشـیم. بـه معـدل خـود فکـر کنیـم، نـه بـه تـک‌تـک نمـرات خویـش. و از ایـن طریـق بـه بـازسـازی خـود بـاوری‌مـان بپردازیـم. آنهـا کـه خـوب خودشـان نیسـتند، مجبورنـد خـوب دیگـران باشـند. و چـون دیگـران بـا یکدیگــر هــم رای نیســتند، مــدام در تناقــض آرا و نظرهای آنهـا قـرار خواهنــد گرفـت. اگـر بکوشـند همــه را راضـی کننـد، چنـد شـخصیتی خواهنــد شــد. و اگــر بکوشــند گروهــی را راضـی کننــد و گروهـی را ناراضــی رهــا کننـد، در فضــای دوسـتی‌ها و دشــمنی‌ها قـرار خواهنـد گرفــت. امـا آنهــا کـه خـوب خودشـان هسـتند، و در پـی محبـوب ایـن و آن شــدن‌ها نیســتند، شــادتر، ســالم‌تر و ثابــت قدم‌تــر زندگـی خواهنــد کــرد. اختـلال شــخصیت نمایشــی، کــه یکــی از آســیب پذیرترین‌هــا در اختـلالات روانــی اســت، نوعــی زیســتن در چشــم دیگــران اســت. حسـادت فـراوان در کسـانی کــه ایـن اختلال را دارنـد، از آنجــا ناشــی می‌شـود کـه ایـن گـروه وقتـی خـود را خـوب می‌داننـد، کــه توسـط دیگــران تاییـد شــوند، و چنانچـه در کنــار آنهـا دیگرانـی تاییـد شـوند، آنهـا دچـار حسـادت می‌شـوند. اگـر ایـن گـروه مـورد نقـد قــرار بگیرنــد، خــود را نابـود شــده می‌پندارنـد. چـرا کــه آنهـا خـوب خودشــان نیســتند، و خـوب یا بــد دیگراننـد.

مـی‌گوینــد حســود هرگــز نیاســود. امــا حسـودی بیمــاری درجـه دومــی اســت کــه علاج آن بـدون حـل مشـکل اول، کــه عـدم اعتمـاد بـــه نفــس اسـت، ممکـن نیسـت. آن کـه حســود اسـت، نـه خـودش را دوســت دارد و نــه بــه خـودش بــاور دارد و بـه احتمــال زیـاد مغـزش از ترشــح دوپامیــن محـروم اسـت. در نتیجـه نیازمنــد تاییـدخواهـی از دیگـران اسـت. و چـون نگاهـش رو بـه بیـرون اسـت، خـوب و بـد خـود را از مقایســه بیرونـی بایــد بـه دسـت بیـاورد.

معصومــه خانــم زمانــی ایــن جملـه زیبــا را از اینترنــت یافتـه بـود و چــون ذکــر بــا خــودش تکــرار می‌کـرد"مرنــج و مرنجــان" بـا ایـن کــه ایــن جملـه آهنگیـن بـود و پیـام مثبتــی داشـت، امـا او هـر شـب رنجیده‌تــر و رنجانده‌تــر بــه رختخـواب می‌رفـت. چــرا کـه ایـن جملـه زیبــا راه‌حــل عملـی نداشـت. توقـع او را از خـودش بالاتـر از آنچـه بایـد می‌بــرد. در حالــی کـه اگـر بـه جــای آن، ایـن جملـه را تکـرار می‌کـرد "انســان حتمــی الخطاســت." نــه تنهــا از دیگـران کمتــر می‌رنجیـد، کــه دیگـران را هـم بـا پاییــن آوردن سـطح توقعـش کمتـر می‌رنجانـد. ذکرهــا بایــد بــا واقعیــت بیرونــی و درونــی انسـان مطابقــت داشـته باشــند. و بـاورش چیـزی را در مـا تغییـر دهـد. بـه ذکـر انسـان حتمـی الخطاســت دقـت کنیــد. از خودتـان بپرسـید کــدام انسـانی اسـت کـه در زندگــی خطــا نکـرده اســت؟ بـاور بـه حتمـی‌الخطــا بـودن انسـان، عــذاب وجدان‌هــای مــا را هــم از بیـن می‌بــرد. بـا ایـن ذکــر مـا یـاد محدودیت‌هـای انسـانی خودمـان می‌افتیـم و دسـت از سـرزنش خویـش برمـی‌داریـم. توقـع مـا را هـم از آدم‌هـای دیگـر کـم می‌کنـد. می‌پذیریـم کــه آنهـا هـم حتمـی‌الخطــا آفریـده شـده‌اند، و بـا دیـدن یـک خطـا از ایشـان، نـام‌شـان را از لیسـت دوسـتان و آشـنایان خـود خـط نمی‌زنیـم.

۸. یک‌کاره شو:

مایــک زندگــی پـر از استرسـی دارد. او همــواره سـر قرارهایـش دیـر می‌رســد. بــا آن‌کـه بسـیار کار می‌کنـد، معمــولا کارهایـش را بـه‌موقـع انجــام نمی‌دهـد. می‌گویـد سـرم شــلوغ اسـت و هیچ‌وقـت بـه کارهایـم نمی‌رسـم و اسـترس دارم. او عـادت دارد چندیـن کار را بـه طـور مـوازی انجـام دهـد. هـر یـک از کارهـای او بـرای خـودش جزییـات بــی‌شـماری دارد، و ایــن جزییــات ذهــن او را وارد محاســبات بــی‌پایانـی می‌کنـد.

مایـــک معمــولا می‌کوشـد بـرای آنکـــه سـر خـود را خلـــوت کنـد، اول بـه سـراغ خـرده‌کاری‌هـا کـه تعدادشـان زیـاد اسـت بـرود. تـا بعـد سـر فرصـــت، وقـت انجـام کارهـای اصلـی را بیابـــد. امـا خـرده‌کاری‌هـا تمام نشـــده، خـرده‌کاری‌هـای دیگـری از راه می‌رسـند.

در مقابـــل مایـــک، جـــورج قـــرار دارد. جـورج بـا آنکـــه پُـرکار اسـت، زندگـــی آرامـی دارد. او از بیـن کارهایـی‌کـه سـر راهـش قـرار می‌گیـرد، اولویت‌هــا را انتخـــاب می‌کنـد و بقیـه را رهـــا می‌کنـد. چنانچـه مجبـور باشـــد دو ســـه کار را انجـام دهـد، از بیـن آنهـا یکـی را انتخـاب می‌کنـد و بـــه پایـــان می‌رسـاند و بعـد کار بعـدی را شـــروع می‌کنـد. جـورج بـه خاطـــر یـــک کارگـی تمرکـز بیشـــتری دارد. کارهایـــش را بـا سـرعت و دقـــت بیشـــتری انجـام می‌دهـد. دوســـتانش بـه او اصـــرار می‌کننـد بـا ایـــن توانایی‌هایـی‌کـــه دارد کارهـــای بیشـتری را در دســـت بگیـرد. امـا جـــورج معتقـــد اسـت کارهـای دنیـــا تمـام نشـدنی اســـت. بهتـر اسـت مهـــم‌ترین‌اش را انجـــام بدهـــی و بقیـــه را رهـــا کنـــی. جـــورج از بیـن تمـــام کارهایـــی کـه می‌توانـــد انجـام دهـــد، تنهـا مـــواردی را انتخـاب می‌کنـد کـه سرنوشـت او را عـوض می‌کنـد، و خـرده‌کاری‌هـا و کارهـای بـــی‌اهمیـــت را یـــا انجـام نمی‌دهـد، یـا آنهـــا را عقـب می‌انـدازد.

در یـک کارگـی، تمرکـز مـا بیشـتر، کیفیـت کار مـا بهتـر، و ذهـن مـا آرام‌تـر اسـت.

۹. مقایسه نکن، مسابقه نده:

کســـی کـــه حسـودی می‌کنـــد، آدم بـدی نیســـت، اعتمـاد بـه نفـس پایینـــی دارد و آنچـــه هســـت و دارد را خـــوب و کافـــی نمی‌دانـــد.

داریـــوش در درس و زندگـــی شـــغلی‌اش موفـــق اســـت، امـــا همـواره موفقیـــت خـــودش را بـــا کســـانی کـه فکـــر می‌کنـــد از او موفـق‌ترنـد،

مقایسه می‌کند و دچار احساس حسودی می‌شود. در نتیجه هیچوقت از زندگی‌اش راضی نیست. از طرفی کسانی که او را می‌شناسند، به موقعیت او حسودی می‌کنند و حسودی‌شان را با نیش و کنایه به او نشان می‌دهند. آنها می‌کوشند استعداد و تلاش او را نادیده بگیرند و همه چیز را به شرایط، امکانات و شانس او نسبت دهند و چون به او حسودی می‌کنند، حاضر نیستند با او دوستی کنند و او را تنها می‌گذارند.

وضعیت او شده است در حسودی زیستن. حسودی خودش به دیگران، و حسودی دیگران به او. در نتیجه آسودگی‌اش را از دست داده و شغلش را رها کرده است، اما همچنان مورد حسودی است.

ذهن مقایسه‌گر، آدم را به حسودی وا می‌دارد. چرا که ما به جای آنکه در لذت آنچه داریم غرق باشیم، در رنج آنچه نداریم، یا آنچه دیگران دارند، غوطه ور می‌شویم.

در موقعیت‌های زندگی، هر آدمی نه صفر است و نه صد. همه در میانه صفر و صد هستیم. در این موقعیت، عده‌ای در وضعیت پایین‌تر و عده‌ای در وضعیت بالاترند. پس اگر ذهن در وضعیت مقایسه‌گری باشد، دایم در رنج حسادت است و رنج خودناباوری.

با حسودان خود چه باید کرد؟

اول باید دید کسی واقعا به ما حسودی می‌کند، یا ما این‌طور خیال می‌کنیم. گاهی ما به خاطر آن‌که دچار حسادت‌های مکرر واقع شده‌ایم، چنین خیال می‌کنیم که همه همواره به ما حسودی می‌کنند. گاهی ممکن است یک شوخی ساده را حسودی دیگران بدانیم. اما اگر واقعا دانستیم کسانی به ما حسودی می‌کنند، ابتدا باید ببینیم حسودی آنها به ما ضربه‌ای می‌زند و

یـا در حـد نیـش و کنایـه خواهـد بـود. در صورتـی کـه حسـودی آنهـا از حـد نیـش و کنایـه بیشـتر نمـی‌رود، بایسـتی حـرف آنهـا را از یـک گـوش شـنید و از گـوش دیگـر بیـرون کـرد. امـا اگـر احسـاس می‌کنیـم کـه حسـادت آنهـا بـه سلامتی و شـادی و کار مـا ضربـه می‌زنـد، ایـن رابطـه ناسـالم اسـت و بایسـتی آن را قطـع کـرد.

امـا حقیقـت ایـن اسـت کـه حسـادت دیگـران وقتـی بـر مـا موثـر اسـت کـه اعتمـاد بـه نفـس مـا پاییـن اسـت. اگـر مـا خوبی‌هـای خودمـان را بـاور داشـته باشـیم، بـه محـض آنکـه بـا حسـودی دیگـران روبـرو می‌شـویم، بـه جـای خشـمگین شـدن و دلسـوزی بـرای خـود، دلمـان بـرای آنهـا می‌سـوزد. بـه روشـنی در می‌یابیـم کـه آنهـا در مقابـل آنچـه مـا داریـم، احسـاس کمبـود می‌کننـد و اگـر حرفـی می‌زننـد، بـرای آن اسـت کـه قـادر نیسـتند اعتمـاد بـه نفـس خـود را بازسـازی کننـد و بـه جـان اعتمـاد بـه نفـس مـا افتاده‌انـد. اگـر مـا حالمـان خـوب باشـد، در مقابـل ضربه‌هـای حسـادت آنهـا کمـک می‌کنیـم کـه آنهـا هـم اعتمـاد بـه نفس‌شـان را پیـدا کننـد، و بـدون مقایسـه بـا ایـن و آن زندگـی کننـد. خوبی‌هـا و دارایی‌هـای آنهـا را بـه یادشـان می‌آوریـم و کمتـر از موفقیت‌هـا و داشـته‌های خودمـان بـا آنهـا سـخن می‌گوییـم، تـا ذهـن بیمـار آنهـا را بـه مقایسـه نکشـانیم. ایـن سـه ذکـر کمـک می‌کنـد کـه مـا از شـر حسـودی دیگـران خـود را برهانیـم و اعتمـاد بـه نفس‌مـان را بازسـازی کنیـم:

خوب خودت باش، نه محبوب دیگران.
حسودی دیگران را درونی نکن.
مقایسه نکن، مسابقه نده.

سـاده تریـن مـدل شـناخت، مـدل مقایسـه‌ای اسـت. امـا مقایسـه‌ها وقتـی بـه کار می‌آینـد، کـه وجهـی از یـک چیـز را بـا همـان وجـه از

یــک چیــز دیگــر مقایســه کنیــم. مثلا مقایســه قــد یــک کــودک، بــا قــد کودکـــی دیگــر. مقایســـه قــدرت شــتاب یــک ماشــین، بــا قــدرت شــتاب یــک ماشــین دیگــر. امــا وقتــی دو سیســتم را بــا هــم مقایســه می‌کنیــم، بایســتی وجــوه مختلــف آن دو سیســتم را یــک بــه یــک بــا هــم مقایســه کنیـــم، تـــا بــه شــناخت بهتــری برســیم. همیــن‌طــور وقتــی دو انســان را بـــا هـــم مقایســه می‌کنیــم، بایـــد بدانیـــم کـــه اطلاعات مـــا نســـبت بـــه ژن‌هـــا، توانایی‌هـــای جســـمی و مغـــزی و امکانـــات محیطـــی- اجتماعـــی آنهـــا بســـیار ناقــص اســـت. و مــا از طریـــق مقایســه یکــی از وجــوه آنهــا، بــدون دانســتن شــرایط درونــی- بیرونــی آنهــا، راه غلطــی را در مقایســه‌کـــردن می‌رویـــم. می‌بینیــم شــخصی بــه ســرعت و بــا دقــت نقاشـــی ارزشـــمندی می‌کشــد، یــا موســیقی می‌نـــوازد و مــا از ایــن کــه قــادر بــه ایــن کارهــا نیســتیم، دچــار حســودی می‌شــویم. ای بســا خــود را بـــرای ایـــن ناتوانــی ســرزنش می‌کنیـــم. از آن بدتــر وقتــی اســت کــه والدیــن‌مـــان، مـــا را بـــا ایــن مقایســـه بــه حســادت و عـــدم اعتمــاد بــه نفـــس می‌کشـــانند. مـــا نمی‌دانیــم ژن‌هــا تـــا چــه انـــدازه دیگران را در ایـــن کارهـــا یــاری کرده‌انــد. و نمی‌دانیــم تــا چــه انــدازه آنهــا بــرای ایــن موفقیـــت امکانـــات بیرونـــی داشـــته‌اند. همچنــان کــه مـــا توانایی‌هایــی داریـــم کـــه ای بســـا آنهـــا از آن محرومنـــد. اگـــر بیاموزیـــم کــه نــدای درون خـــود را بشـــنویم، اســـتعدادهایی کـــه ژن‌هـــای مـــا برایمــان بــه ارمغـــان آورده‌انـــد را بهتـــر می‌شناســـیم. امــا اگـــر از طریـــق مقایســه، حســـودی و رقابــت بخواهیــم در زندگــی موفــق شــویم، نــدای درون‌مــان را ناشـــنیده می‌گیریـــم، و نـــه تنهـــا در آن رقابت‌هــا موفـــق نمی‌شــویم، کــه اســـتعدادهای خــود را هـــم نخواهیــم شــناخت.

مــا در دنیــای ســرمایه‌داری زندگــی می‌کنیــم. دنیایــی کــه پــر از رقابــت اســـت. رقابت‌هایـــی کــه معمولا تنهــا یـــک برنــده دارنـــد و بـــی‌نهایــت

بازنــده. بازنــدگان ناامیــد و ســرخورده از رقابت‌انـد، و برنــدگان پـر از اضطرابنـد، کـه مبـادا بـار دیگـر بازنـده شوند. عـده‌ای هـم در آتـش ایـن وسوســه می‌دمنـد کـه رقابـت انگیــزه مـا را بـرای حرکـت بـالا می‌بـرد. غافــل از ایـن کــه ایـن انگیـزه و حرکـت خیلــی زود بـه بــی‌انگیزگـی و بــی‌حرکتــی تبدیــل خواهــد شـد. راه حـل درســت ایـن اسـت کـه مــا در هــر کجـا کــه می‌توانیـم خــود را از ایـن رقابت‌هــای ناسـازنده خــارج کنیــم، و انگیزه‌هــای حرکـت خــود را بـا شــنیدن نـدای درون و تجربیــات خــود بــه دســت بیاوریـم. بــرای آن‌کـه بدانیــم در کـدام زمینه‌هــا اسـتعداد داریــم، دو راه وجـود دارد: یکـی راه درون و یکـی راه بـرون. بـرای شـنیدن نـدای درونـی بایـد ببینیـم کـه اگـر بیـن دو راه واقـع شــویم، معمــولا درون مـا بـه کــدام سـو متمایل‌تـر اســت. و از نظرگاه بیرونی ببینیـم وقتـی از بیـن دو راه یکـی را انتخـاب می‌کنیـم، در کـدام یــک از آن دو راه کارآمدتریم. امـا وقتـی راه رقابـت را بـرمی‌گزینیـم، بـه نـدای درونـی و تجربـه برونـی بــی‌اعتنایـی می‌کنیـم و خـود را بـا عـدد و رقـم رقابـت می‌سـنجیم.

ذهن‌هایــی کــه بــه مقایســه عــادت کرده‌انــد، از حســودی و عـدم آســایش در امــان نیســتند. آنهــا نــه تنهـا حســودی می‌کننــد، کـه حســودی دیگــران را هـم درونــی می‌کننـد و دنیـا را بــا متـر مقایسـه می‌ســنجند. حــال آن‌کــه هـر پدیـده‌ای در ایـن جهــان یگانـه اسـت و مقایســه‌ها نــه واقعــی اسـت و نــه کارسـاز.

حتــی مقایســه اکنـون خویـش بــا گذشـته خویـش می‌توانـد غـم یـا توهـم بیـاورد. پیـران از مقایسـه حـال خـود بـا جوانـیِ خویـش مایـوس می‌شــوند و جوانـان از مقایسـه جوانـی خـود، بـا کودکـی خویـش دچـار توهــم می‌شــوند.

۱۰. کمی بهتر

"آخرش بیست نشدم، پونزده شدم.
آخرش پا دردم خوبِ خوب نشد.
از خودم راضی نیستم، آنچه می‌خواستم نشدم.
هنوز یک عالمه از کارام، آرزوهام، مشکلاتم باقی مونده.
اگه این اتفاق بیفته که دیگه فاجعه است، دیگه نابود می‌شم.
اگه منو ول کنه/ اونو ول کنه/ اونو ول کنم، که فاجعه است.
اگه توی این‌کار/ عشق/ امتحان، موفق نشم فاجعه است.
مگه یه معجزه منو/ اونو/ تو رو، نجات بده.
اگر فلان اتفاق بیفتد، فاجعه است.
اگر فلان مشکل من حل شود، معجزه است."

در زندگی معمولا تغییرات نه معجزه است، نه فاجعه. همه چیز یا کمی بهتر می‌شود، یا کمی بدتر. در طول عمر روابط با فامیل و دوستان گاهی سرد و گاهی گرم می‌شود. حتی اگر این روابط کاملا از هم بپاشد، باز هم فاجعه‌ای اتفاق نیفتاده است. هرکدام از ما رابطه مناسب دیگری برای خودمان پیدا می‌کنیم. اگر شغلی را از دست بدهیم، بالاخره شغل کمی بدتر یا کمی بهتری را پیدا خواهیم کرد. اما ذهن ما معمولا فاجعه ساز است و از هر مشکلِ کوچکی یک فاجعه می‌سازد. برای همین دنبال معجزه می‌گردد، تا جلوی آن فاجعه را بگیرد، یا با معجزه‌ای آن فاجعه را جبران کند.

اما در واقعیت پیشرفت‌ها و موفقیت‌ها رفته‌رفته وضع ما را بهتر می‌کنند. رشد نیز آرام آرام اتفاق می‌افتد. اما ذهن ما به دنبال یک تغییر صد درصدی است. از همین رو اگر نود و نه درصد هم تغییری اتفاق بیفتد، ما راضی نیستیم. در اتفاقات سیاسی

نیـــز مـــردم همیـن خطـا را می‌کننـد. آنهـا بـــه کسـی رای می‌دهنـد تـا صـــد درصـد مسایل‌شـان را حـل کنـــد. و چـون هیچکـس قـادر نیسـت صـد درصـد مسایل‌شـان را حـل کنـد، از حمایـت او دسـت بـرمی‌دارنـد، قهـر می‌کننـد و یـا بـه رقیـب او کـه شـعارهای صـد درصـدی می‌دهـد، می‌پیوندنـد.

خطـــای دیگـــر تعییـــن هـدف اســـت. در مدیریـت اگـــر شـما قبـل از هـــر چیـز هـــدف را معلـــوم نکنیـــد، برنامـه‌ریـزی ناممکـــن اسـت. امـا بـــه لحـــاظ روانـــی، تعییـن هـدف، زندگـــی شـما را از حـــال بـه آینـده منتقـــل می‌کنـــد. شـما تـــا بـه هـــدف تعییـن شـده نرســـید، احسـاس آرامـــش نمی‌کنیـــد. همـه چیـــز موکـول بـه آینـــده‌ای می‌شـود کـه آن هـدف محقـق شـده اسـت. شـما بـا رسـیدن بـه آن هـدف خـود را کامـل می‌دانیـــد، و بـــدون رسـیدن بـــه آن هـدف خـود را ناقـــص می‌پنداریـد. ایـــن بلایی اســـت کـه مغـز مـا در هدفمنـدی بـر ســـر مـا مـی‌آورد. بـه لحـــاظ سلامت روانـی، کمـــی بهتـر، وضعیـت مناسـب‌تـــری بـرای فکـر ماســـت، تـا نـــگاه صفـر و صـدی. فـرض کنیـد شـما پـا درد داریـد. اگـر هـــدف شـــما بهبـــود کامـــل پـای شـــما باشـد، تـــا بـــه سلامتی کامـل پایتـان نرسـید، خوشـحال نخواهیـد شـد. امـا اگـر تخفیـف درد را ملاک خـــود قـــرار دهیـد، بـا هـر درصـدی از درد کـــه تخفیـف می‌یابـد، شـما احســـاس خوشـحالی می‌کنیـد. و اگـر بـه جـای رسـیدن بـه نقطـه صـدِ هـــدف، نقطـــه صفـری کـــه در آن واقـع هسـتید را معیـــار قـرار دهیـد، بـا هـر گامـی کـه بـه جلـو برمـی‌داریـد، احسـاس خوشـبختی می‌کنیـد.

اگـر شـما خانـه‌ای خریـده‌ایـد، و منتظریـد تـا قسـط شـما کاملا تمـام شـود، تـا روزی کـه آخریـن قسـط را نپرداختـه‌ایـد، احسـاس خرسـندی نمی‌کنیـد. امـا بـا روش کمـی بهتـر، بـا پرداخـت هـر قسـطی، احسـاس خرسـندی خواهیـد کـرد. در مـدل کمـی بهتـر، دور شـدن شـما از نقطـه

صفـــر ملاک اســـت. در مـــدل هدفمنـــدی، فاصلـه شـما بـــا نقطـه صـد درصـدی رسـیدن بـه هـدف معیار اسـت.

شـــما بـــا یکـی از اقـــوام رابطـه بسـیار خوبـــی داشـتهاید. اتفاقـی یـا سـوءتفاهمی رابطـــه شـــما را کاملا آسـیب زده اسـت. اگـــر قصـد شـما بازگشـــت صـد درصـدی بـــه وضعیـت قبلـی رابطـه باشـد، بـه هیچوجـه بـــه زودی راضـــی نخواهیـد شـد. امـا اگـر قصدتـــان بهبـود کمـی بهتـر باشـــد، همین‌کـــه سلام و علیکـی بکنیـد، احســـاس خرسـندی خواهیـد کـــرد. می‌شـود هـر روز صبـح از خـــود پرسـید امـروز بـرای کمـی بهتـر در ایـن چهـــار زمینـه چـه بایـد بکنـم:

در زمینه سلامتی
در زمینه شادی
در زمینه دوستی
در زمینه رشد و کار

و شـب هنـگام قبـل از خـواب، خیلـی کوتـاه از خـود بپرسـید کـه در ایـن چهـار زمینـه چـه چیزهایـی کمـی بهتـر شـد. بـا ذکـرِ کمـی بهتـر شـادی نسـبی خـود را تضمیـن می‌کنیـم.

از دیـدگاه روانپزشـکی، ترشـح مـاده دوپامیـن کـه احسـاس پـاداش را در مـا ایجـاد می‌کنـد، مربـوط اسـت بـه دیـدگاه کمـی بهتـر. اگـر هـدف شـــما نوشـتن یـک کتـاب دویسـت صفحـه‌ای اسـت، تـا وقتـی دویسـت صفحـــه کتـــاب نوشـته نشـــده، در مغـز شـما دوپامیـــن ترشـح نخواهـد شـــد. امـــا اگـر در هـر صفحـه‌ای کـــه می‌نویسـید، شـما احسـاس کمـی بهتـــر کنیـــد، مغـز شـما دویســـت بـار دوپامیـن ترشـــح خواهـد کـرد و شـــادی شـــما را باعـث خواهـد شـد. بـرای همیـــن توصیـه روانشناسـان ایـــن اســـت کـه اهـداف خـود را بـه مراحـل کوچک‌تـری تقسـیم کنیـد، و بـا انجـام هـر مرحلـه آن را روی کاغـذ تیـک بزنیـد. ایـن عمـل باعـث

ترشـــح مـاده دوپامیـن و احسـاس موفقیـت در شـما خواهـد شـد.

دکارت می‌گویـد: بـرای آنکـه بـه کاری سـخت و مشـکل غلبـه کنیـد، آن را بـه قسـمت‌های کوچـک تقسـیم کنیـد. در ایـن صـورت در مقابـل شـــما تعـــدادی کار نـه چنـدان مشـــکل قـرار دارد و شـما بـه آسـانی بـر آنهـا غلبـه می‌کنیـد.

مـادربـــزرگ مـــن در کودکـــی می‌گفـــت: خداونـد هـــزار و یـک اسـم دارد. امـــا از میـــان ایـــن اسـامی، تنهـا یکـی از آن اســامی اسـم اعظـم خداسـت. و هـر کـس آن اسـم اعظـم را بدانـد، بـر انجـام هـر کاری قـادر اســت. مـــن از بیـن ذکرهایـی کـــه در زندگـی بـــه کار گرفتـه‌ام، کمـی بهتـــر را اسـم اعظـــم آرامش در زندگی می‌دانـم. و آنـرا سـر لوحـه همـه ذکرهایـم قـرار می‌دهـم.

۱۱. تلاش، نه نتیجه:

”آن همـــه تـلاش کـردم و نتیجـه‌ای را کـه می‌خواســتم بـــه دســت نیـاوردم، پـس دیگـر تـلاش نمی‌کنـم.“

ایـــن صـــدای ناامیدی‌هـــای ماســـت کـــه از پـــس هـــر ناکامـــی از درون مـــا شـــنیده می‌شـــود. در کنکـوری شـرکت می‌کنیـم و بـا همـه اســتعداد و تلاش خود درس می‌خوانیـــم، امـــا در نهایـــت نـــام مـا جـزو قبـــول شـــده‌گان نیسـت. از اسـتعداد و توانایـی خـــود ناامیـد می‌شـویم. ایـــن تجربـه تلـخ بـه صدایـی تبدیـــل می‌شـود کـه مـدام از درون خـود می‌شـــنویم: همـــه تلاش‌ها بـــی‌فایـــده اسـت.

بیزنســـی راه می‌اندازیـــم. بـــا یـــک اختـــراع تـــازه، تمـــام نقشـــه‌ها و محاسـبات مـا نقـش بـر آب می‌شـود و ورشکسـت می‌شـویم. از ایـن بـه بعـــد جـــرأت هـر حرکتـی از مـا گرفتـــه می‌شـود. بـه نجـوا بـا خودمـان می‌گوییـــم: مـــن هـــرکاری می‌کنـــم ناموفقـــم.

در رشته‌ای دکترا می‌گیریم، اما با این مدرک حتی شغلی پیدا نمی‌شود، تا کفاف امور روزمره ما را بدهد. احساس می‌کنیم عمرمان تلف شده است. با خودمان می‌گوییم من به هیچ کجا نمی‌رسم.

یک تحقیق در آمریکا نشان می‌دهد که آنچه را آهسته و به صورت نجوا با خود واگویه می‌کنیم، باید هفده بار از بیرون مورد نقد و بی‌اعتبار شدن قرار گیرد، تا در ما خنثی و بی‌اثر شود.

کمتر کسی است که از این تجربیات در زندگی خود نداشته باشد. گروهی از نجواهای ناامیدانه خویش پس از شکست، خودکشی می‌کنند. چرا که فکر می‌کنند دنیا برایشان به آخر رسیده است. تعداد بیشتری هم تا اطلاع ثانوی دچار افسردگی می‌شوند و گوشه عزلت را انتخاب می‌کنند. کسانی هم هستند که به دلیل نیازهای واقعی زندگی، دست به تلاش دیگری می‌زنند. گروهی نیز چون دانشمندان هرشکستی را تنها یک تجربه می‌دانند و به آزمایش‌های خود تا موفقیت ادامه می‌دهند.

در روابط میان فردی نیز وضع از همین قرار است. شما به دیگران خوبی می‌کنید تا خوبی ببینید، اما بدی می‌بینید. از خود می‌پرسید، پس خوبی‌کردن چه فایده‌ای دارد و دست از خوبی کردن برمی‌دارید.

مغز ما این طور عمل می‌کند که اگر بابت تلاشی که می‌کنیم پاداش نگیرد، دست از تکرار آن عمل برمی‌دارد. و اگر بابت تلاشی که می‌کند پاداش مناسبی بگیرد، آن عمل را تکرار می‌کند.

بخشی از این تکرار به ترشح ماده دوپامین مربوط است. ترشح

مـــاده دوپامیـــن باعـث احسـاس شـــادابی و پـاداش و لـــذت در ماسـت. حـــالا اگـــر ذهـــن خـود را ایـــن طـــور برنامـه‌ریـزی کنیـــم کـه "تلاش مهـــم اســـت و نـه نتیجـــه"، رفتـه رفتـــه مغـز مـا متاثـــر از ایـن فـرض تـــازه، حتـــی در صـــورت تلاش ناموفـق نیـز، دوپامیـــن ترشـح می‌کنـد. ممکـن اسـت شـما بـرای مسـابقه فوتبـال بـه ورزشـگاه برویـد تـا برنـده شـــوید. در ایـــن صـورت دوپامیـــن مشـروط می‌شـود بـــه روزهایـــی کـه برنـده بـازی هسـتید. امـا اگـر شـما بـرای دویـدن و از دسـت دادن وزن اضافـــی بـه ورزشـگاه فوتبـال برویـد، بـا کشـیدن خـود روی وزنـه تـرازو و اطمینـــان از وزن کمتـر نیـــز دوپامیـن دریافـت می‌کنیـد.

مـی‌توانیـــم بـــه کـــودکان خـــود بیاموزیـم کـه تلاش بـــرای آموختـن اســـت، نـه قبـول شـدن در امتحـان. می‌توانیـم بـه کودکان‌مـان بگوییـم دویـــدن و عـــرق کـــردن در بـــازی مهـم اســـت، و نـه برنـــده شـدن در بـــازی. می‌توانیـــم بـه خودمـان بگوییـــم مبـارزه بـــرای آزادی و عدالـت مهـم اسـت، و نـه الزامـا پیـروز شـدن در ایـن عرصـه. در ایـن صـورت مـا از تلاش و مبـــارزه خرســـند می‌شـویم و نـه از نتیجـه تلاش یـا پیـروزی. قهرمانـــان بشـــری آنهایـــی هسـتند کـه خوبـــی را بـــرای خوبـی انجـام می‌دهنـــد و نـه بـــرای نتیجـه‌اش.

شـــاید بگوییـــد ترشـــح دوپامیـــن ربطـــی بـه طـــرز تفکـر مـــا نـدارد و عملـــی اســـت شـــیمیایی کـــه خـود بـه خـــود اتفـــاق می‌افتـد. مثـل وقتـــی کـــه شـــیرینی می‌خوریـــم، مغـز مـــا دوپامیـن ترشـــح می‌کنـد. تجربـــه نشـــان داده اسـت کـه وقتـی شـما رژیـــم می‌گیریـد و شـیرینی نمی‌خوریـد و وزن از دسـت می‌دهیـد، از توانایـی در تـرک شـیرینی هـم، دوپامیـن دریافـت می‌کنیـد. در کودکـی از مـادربزرگـم شـعری آموختـه بـودم کـه می‌گفـت:

" اگر لذتِ ترک لذت بدانی
دگر لذت نفس، لذت نخوانی."

بعد از شنیدن این شعر درکودکی، من از ترک لذت، همان‌قدر لذت می‌بردم که پیش از آن، از خود لذت.

انواع اعتیاد باعث تحریک مراکز دوپامین می‌شوند. در نتیجه با تکرار عمل اعتیاد، دوپامین پاداش می‌گیریم. حال می‌توانید با ترک اعتیاد، این تحریک را به حداقل برسانید و یا با اعتیادی مثبت، مثلا اعتیاد به ورزش، دوپامین دریافت کنید. همان‌گونه که می‌شود با ترک اعتیاد از شر تحریک مراکز تولید دوپامین مغز دوری کرد، می‌توان با تغییر دیدگاه خود، نوع دیگری دوپامین دریافت کرد. ذکر "تلاش مهم است و نه نتیجه" بر سیستم دریافت دوپامین مغز ما اثر خواهد کرد.

از دیدگاهی دیگر باید بدانیم که آنچه ما انجام می‌دهیم، سرانجام برای خود نتایجی دارد، نتایجی که ما ابتدا روی آنها حساب نکرده‌ایم. در کودکی ممکن است سال‌ها بازی کرده باشیم و در هیچ مسابقه‌ای برنده نشده باشیم، اما بدن و هوش ما در آن بازی‌ها قوی‌تر شده است. ما درس‌هایی خوانده‌ایم که برای ما شغلی ایجاد نکرده‌اند، اما آن درس‌ها بر معرفت عمومی ما اثر گذاشته‌اند و یا در شغل ما جنبه دیگری را ایجاد کرده‌اند. استیو جابز مدتی خطاطی می‌کرد و آن زمان خطاطی به کارش نیامد، اما وقتی آیفون را راه اندازی کرد، از تجربه خطاطی‌اش، برای طراحی حروف آیفون بهره برد. تلاش‌های بی‌نتیجه در ما کیفیت‌هایی را ایجاد می‌کنند، که بدون آن تلاش‌ها ممکن نبود به آن کیفیت‌ها دست یابیم. اما اگر از هر تلاشی تنها همان نتیجه‌ای را طلب کنیم که می‌خواسته‌ایم، در صورت ناکامی منجر

به یاس ما خواهد شد.

نه تنها تلاش‌های ما گاهی به نتیجه مطلوب نمی‌رسند، که تلاش همه بشریت در اکثر موارد به نتیجه نرسیده است. تمام دستاورد علمی بشر، ناشی از به نتیجه رسیدن تمامی تلاش دانشمندان نیست، که حاصل به نتیجه رسیدن یک در صدهزار آنهاست. و همه آنچه امروز داریم و بشر به آن می‌بالد، مرهون همان نتایج محدود از تلاش‌های بی‌شمار آنهاست.

۱۲. مشکل نه، راه‌حل

"می‌دونی خیلی مشکل دارم.

فکر به مشکلات شب و روزم رو پر کرده.

من ۶ تا مشکل دارم، اگه این ۶ تا مشکلم حل شه، دیگه غصه‌ای ندارم.

شب‌ها که می‌خوابم، همه‌اش به مشکلات فکر می‌کنم. می‌خوام بدونم علت مشکلاتم چیه."

فکرکردن به مشکلات، فضای ذهن را منفی و پر از ناامیدی می‌کند. وقتی به مشکلات فکر می‌کنیم، پر از احساس ناتوانی می‌شویم. فکرکردن به علت مشکلات، اگر به یافتن راه‌حل کمک نکند، ما را ناتوان‌تر می‌کند. اما اگر به جای فکرکردن به مشکلات، به دنبال راه‌حل باشیم، فضای ذهن ما مثبت می‌شود. در نهایت هم جز این نیست که مشکلات از طریق یافتن راه‌حل آنها چاره می‌شوند. اما راه‌حل‌ها بایستی واقعی و عاقلانه و اخلاقی باشند. واقعی از این بابت که امکان اجرای آن باشد. عاقلانه یعنی این که سودش بیشتر از زیانش باشد. و اخلاقی یعنی این‌که از انجامش به دلیل بی‌انصافی خود نسبت به دیگران پشیمان

نشـــویم و بـــرای خـود یـک مشـکل روانـی ایجــاد نکنیـم. اگـر راه‌حلـی واقعـــی نباشـد، مشـکل سـرجایش باقـی می‌مانـد و اگـر عاقلانـه نباشـد، بـــر مشکلات مـا افــزوده می‌شـود، و اگـر اخلاقی نباشـد، روح مـا راضـی نمی‌شـود.

گاهـــی راه‌حـــل مرحلـــه‌ای و گام‌بـــه‌گام شـــدنی‌تر اســـت. بـــرای تصمیم‌گیـــری دربـــاره راه‌حـــل مشکلات، در رختخـــواب فکـــر نکنیـــد. چـرا کـه مغـز مـا در تاریکـی و بـا چشـمان بسـته در حالتـی اسـت کـه محاسـباتش را غلـط انجـام می‌دهـد. بـرای یافتـن راه‌حـل، هنـگام صبـح، وقتـــی کـه خـــوب خوابیده‌ایـــم و در حـال راه رفتـن هســـتیم، بهتریـن موقعیـــت اســـت. امـا از همـه مهمتـر تغییـر عـادت مـا از فکـرکـردن بـه راه‌حـــل، بـــه جـای فکـر کـردن بـه مشکلات اســـت. در زندگـی همـواره مشکلاتی پیـــش روی ماسـت کـه بایسـتی آنهـا را حـل کنیـم. بعضـی از ایـــن مشـــکلات بـه خاطـر نیازهـای واقعـی زندگـی مـا ایجـاد می‌شـوند. مثـــل مشکلاتی کــه در ســـر راه سلامتی، شـــادی یـــا امـــور ضـــروری زندگـــی مـــا ایجـــاد شـــده‌اند. امـــا بعضـی از ایـــن مشکلات بـــه خاطـر فانتزی‌هـا و رویاهایـی اسـت کـه مـا در زندگـی بـرای خـود می‌خواهیـم. گاهـــی بـــه جـــای حـــل مشکلات، بهتـــر اســـت از خیـــر یـــک آرزوی نـــه چنـــدان مهـم گذشـــت. مثلا خانـــه‌ای داریـم، امـا خانـــه بزرگتـری می‌خواهیـــم کـــه پولـــش را نداریـــم و کسـی هـم بـه مـــا وام نمی‌دهـد. بـــه جـــای فکـرکـردن بـه مشـکل وام ناممکـن، بهتـر اسـت از فکر خانـه بزرگتـر بگذریـم.

در برخـورد بـا مشـکل، مـردم بـه دو دسـته تقسـیم می‌شـوند: گروهـی کـــه بـــه مشـــکل فکـر می‌کننـــد و خـــود را می‌بازنـد. گروهـــی کـه بـه راه‌حـــل فکـــر می‌کننـــد و آن را می‌یابنـــد. آنهـــا کـــه بـــه راه‌حـل فکـر می‌کننـــد، وقتـــی آن را می‌یابنـد، احسـاس سـبکی می‌کننـد. امـا آنهـا

که تنها به مشکل فکر می‌کنند، هر لحظه زیر بار مشکلات بی‌راه‌حل، احساس خفگی می‌کنند.

ذکر "مشکل نه، راه حل واقعی، عاقلانه و اخلاقی" از آن ذکرهایی است که خودش بخشی از مشکل را حل می‌کند. هر چه را در ذهن بریزیم، ذهن همان را به ما پس می‌دهد. اگر به ذهن بگوییم: مشکل، مشکل. او هم به ما مشکل پس می‌دهد. و اگر بگوییم راه‌حل، راه‌حل. ذهن به ما راه حل نشان می‌دهد.

۱۳. گذشته را دفن‌کن

اگر بگوییم گذشته یادش بخیر، دچار حسرت می‌شویم. اگر بگوییم در گذشته چه رنج‌هایی بردیم، دچار غم می‌شویم. واقعیت این است که گذشته بر ما اثر داشته، اما ما بر گذشته هیچ اثری نداریم. اما اگر به گذشته فکر کنیم، اثرگذاری گذشته بر ما ادامه خواهد یافت. فراموش نکنیم که گذشته مرده است، اما ما اینجا هنوز زنده‌ایم.

با گذشته چه می‌توان کرد؟ آیا واقعا می‌توان از شر گذشته رها شد؟ گذشته، به یک معنی، یعنی همه خاطرات ما. هر فکری که می‌کنیم به خاطرات مثبت یا منفی‌ای از گذشته ما وصل است. خطاهایی که در گذشته کرده‌ایم، تجربیات امروز ما هستند. بدون فکرکردن به آنها ممکن است باز همان خطاها را مرتکب شویم. فکر نکردن به گذشته مشابه آن است که بخواهیم خود را از خاطرات خود تهی کنیم. دانش امروز ما وصل است به زمان‌ها و مکان‌ها و اتفاقاتی در گذشته. هر درس و تجربه‌ای که آموخته‌ایم، به گذشته ما وصل است. اگر می‌توانستیم گذشته را فراموش کنیم، مغز ما مثل نوزاد بی‌گذشته‌ای می‌شد که تازه

به دنیا آمده است. اما آیا رهایی از گذشته ممکن است؟ و اگر ممکن است، آیا مطلوب هم هست؟ پاسخ این است که تمامی لحظاتی را که در گذشته زیسته‌ایم، به یاد نداریم و نمی‌توانیم به یاد بیاوریم. گاهی نیز بی‌آنکه خواسته باشیم، بر اساس تداعی معانی‌ها، یا بی‌آنکه دلیلش را بدانیم، بخشی از گذشته ناگهان به یاد ما می‌آید و از نظر احساسی بر مود و خلق و خوی ما اثر می‌گذارد. تجربیات ما یادآور آنند که اندیشناکی در مورد گذشته، غمناکی‌آور است. چرا که اگر خاطره خوشی را به یاد آوریم که امروز امکان تکرار آن نیست، دچار حسرت گذشته خوب خود می‌شویم. و اگر گذشته یادآور رنج‌ها و محنت‌های ما باشد، دچار غم می‌شویم. اگر گذشته یادآور کسانی است که ما را عذاب داده یا رنجانده‌اند، دچار نفرت می‌شویم.

با این گذشته چه می‌توان کرد؟

حالت اول: می‌شود به گذشته فکر کرد و زمان حال را از یاد برد و علت تمام بدبختی‌های خود را در گذشته و گذشتگان دید. در این صورت لذت بردن از زمان حال را از دست می‌دهیم. و هیچ فرصتی هم برای برنامه آینده نخواهیم داشت.

حالت دوم: کریشنا مورتی پیشنهاد می‌کند گذشته را در گورستان دفن کنیم. تصویر و تصور خاک‌کردن گذشته در گورستان، به ما این احساس را می‌دهد که کار گذشته تمام است.

با ذکر "گذشته را دفن کن." می‌توان آن را به اعماق خاطرات خود پس راند و روی آن مکث نکرد. پس از مدتی این ذکر، خاطرات آزار دهنده گذشته را کم‌رنگ می‌کند، و ذهن شما را درگیر حال و آینده می‌کند. اگر دست از فکرکردن به گذشته

برندارید، افسرده می‌شوید و مجبور می‌شوید با خوردن قرص‌های روان‌درمانی آن را فراموش کنید. تجربیات گذشته بی‌لینک به خاطراتش در رفتار ما موجود است، و لازم نیست که ما آن را با شرایطش به یاد بیاوریم. البته این‌طور هم نیست که اگر ما از جدول ضرب استفاده کنیم، معلم و همشاگردی‌هایی که هنگام آموختن جدول ضرب در کنار ما بودند را هم به یاد می‌آوریم.

چنانچه ذکر "گذشته را دفن کن" در مغز میانی ما، چون یک برنامه ثبت شود، خود را از زیر بار انبوهی از دردها و رنج‌های بی‌نام و نشان آزاد می‌بینید. حجم غم‌های گذشته بر دوش خاطرات ما بی‌اندازه سنگینی می‌کند. باید به گذشته چون دشمن نگریست و از خیر خوب و بدش گذشت.

زهره زنی میانسال و بازنشسته است. او دفتر خاطراتی داشت از رنج‌های گذشته خویش. هرگاه دلش می‌گرفت، به سراغ آن دفتر خاطرات می‌رفت و داغ‌های دلش تازه می‌شد. برای زهره دفتر خاطراتش از همه دارایی‌هایش ارزشمندتر بود. او می‌ترسید رنج‌هایی را که در زندگی برده، از یاد ببرد و دوباره این و آن سرش کلاه بگذارند. غافل از اینکه بخش عمده رنج‌های او مربوط به همان دفترچه خاطراتش بود. او نه تنها نمی‌توانست گذشته خود را فراموش کند، که حتی نمی‌خواست آن را هم فراموش کند. حتی در لحظات خوش زندگی‌اش با لحنی غمگین آه می‌کشید و می‌گفت: به امروز من نگاه نکن، همه عمرم پر از خاطره زخم‌هایی است که مثل خوره روحم را می‌خورد. او همه غم‌هایش را به فرزندانش هم منتقل کرده بود و خانواده خود را هم دچار افسردگی کرده بود. یک روز از زهره خواستم

برای تخفیف رنج‌هایش دفترچه خاطراتش را بسوزاند و از شر این همه غم یکجا راحت شود. مدتی مقاومت کرد و گفت: می‌ترسم کلاه‌هایی که در زندگی بر سرم گذاشته‌اند را از یاد ببرم و دوباره همان بلاها بر سرم بیاید. گفتم: اگر کلاه نویی سرت برود، بهتر از آن است که همه آن کلاه‌هایی که در گذشته بر سرت گذاشته‌اند را هر لحظه دوباره بیاد آوری. زهره سرانجام پذیرفت و دفترچه خاطراتش را آتش زد. از او خواستم دو هفته هم روزه سکوت بگیرد، تا بتواند گذشته‌اش را بر زبان نیاورد. دو هفته بعد لب باز کرد و از من تشکر کرد. او گفت: اکنون خیلی آرام‌ترم. در این دو هفته هر وقت یاد گذشته افتادم، آن را در قبرستان ذهنم دفن کردم. حالا واقعا احساس می‌کنم گذشته‌ام مرده است و دیگر نمی‌تواند به من آسیب برساند. حتی دیگر دلم نمی‌خواهد یاد خاطرات خوش گذشته بیافتم. چرا که حوصله حسرت خوردن آنها را هم ندارم.

۱۴. آینده به آن بدی نخواهد شد

فکرِ گذشته غم است. فکرِ آینده ترس است. زیستن در حال لذت است. ذهن ما درگیر فکر به گذشته و فکر به آینده است. گذشته و آینده برای ما زمان حالی باقی نمی‌گذارند. ما تنها در کودکی در زمان حال زندگی می‌کردیم. برای همین زمان کودکی‌مان را دوست داریم. زمانی که نه گذشته‌ای داشتیم و نه آینده‌ای. همه چیز حال بود و لذت بردن در آن.

اگر گذشته ما را غمگین می‌کند، معمولا آینده ما را می‌ترساند. ذهنِ فاجعه‌ساز ما، همه احتمالات خطر و ناکامی را در آینده محاسبه می‌کند، و ما را در ترسی جانکاه فرومی‌برد.

کلماتــی کــه از اعمــاق اضطراب‌هــای مــا بــه گــوش مــا می‌رســد اینهاســت:

”نکند در آینده بلایی بر سرم/ سرش بیاید. اگر بیاید چه؟
بدبخت خواهم/ خواهد شد.
دلم شور می‌زند، نکند برایم/ برایش اتفاق بدی بیفتد.
بایــد خــوب برنامــه بریـزم کـه در آینــده دچـار آن مشکلات نشـوم/ نشــود. بایــد همـه جزییــات را حسـاب کنـم تا چیــزی غلـط از آب در نیایـد.“

ایـن برنامه‌ریزی‌هـای بیـش از حـد، بـه اضطـراب مـا بسـنده نمی‌کننـد و بــه وســواس فکـری مـا هـم منجـر می‌شـوند. اگـر بـه گذشـته رجـوع کنیـم، می‌بینیـم اتفاقاتـی کـه از آنهـا می‌ترسـیدیم، یـا اصـلا نیفتادنــد، یــا اگــر هــم افتادنــد، بــه آن ترســناکی کــه فکــر می‌کردیــم نبــودنــد.

بشــر همــواره از مــرگ نزدیــک‌تریــن عزیزانــش می‌ترســیده اســت. ایــن مرگ‌هــا اتفــاق افتاده‌انــد و زندگــی بشــر همچنــان ادامــه یافتــه اســت. عشــاق بشــری می‌ترســیده‌اند کــه اگــر بــه معشــوقه‌شــان نرســند، دنیـا برایشـان بــی‌معنــی شـود. بسیاری بــه معشــوقه خــود نرســیده‌اند، و در زندگــی معشــوقه‌های دیگــری یافته‌انــد. می‌ترســیده‌اند کــه شــغلی، موقعیتــی، اموالــی را از دســت بدهنــد و دیگــر معادلــش را نیابنــد. گاهـی همـه اینهـا را از دســت داده‌انــد و معادلــش را یافته‌انــد و یـا اگـر هــم نیافته‌انـد، دنیـا برایشـان بـه آخـر نرسـیده اسـت. اکثـر تجربیـات شـخصی خـود مـا نیـز حاکــی از آن اســت کــه آینـده در عمـل، بــه آن وحشـتناکی کـه فکـر می‌کردیـم، نبـود. ضـرب المثلـی می‌گویـد“ امـروز همـان فردایـی اسـت کـه دیــروز از آن می‌ترســیدیم.“

وقتی دچار اضطراب و ترس برای آینده هستیم، چه باید بکنیم؟

اول: حواس‌پرتی

بهتـر اسـت حـواس خـود را بـه چیـز خـوش‌آینـدی پـرت کنیـم. ایـن تکنیــک بــرای کنتـرل خشـم و غـم و تـرس در کوتـاه مـدت موثرتریـن روش اسـت. بـرای حـواس‌پرتـی بایـد بـه چیـز مثبـت دیگـری فکـر کـرد. ذهـن کلمـات منفـی را نمی‌فهمـد و نمی‌توانـد از آنهـا رو برگردانـد. اگـر عــادت بـه خــوردن شـیرینی داریـد، نمی‌توانیــد در یاداشـت‌های خـود بنویســید شــیرینی نخـور. ذهـن نخــور را نمی‌فهمـد و بـا دیـدن کلمـه شــیرینی، بـه یـاد شـیرینی می‌افتـد و فکـر شـیرینی بـه میـل شـیرینی و خـوردن شـیرینی‌تبدیـل می‌شـود. بهتـر اسـت یاداشـت کنیـد کـه چـه بخوریــد. اگــر عصبانـی هســتید، بـه جـای آنکـه بــه خودتـان بگوییـد عصبانــی نبـاش، بهتـر اسـت بگوییـد مهربـان بـاش، آرام بـاش.

دوم: بـــی‌اعتبارکردن

بـه خـود بگوییـم بـر فـرض کـه آن اتفـاق ناگـوار هـم بیفتـد، مگـر چـه می‌شــود؟ ممکـن اسـت پاسـخ دهیـم کـه ناراحـت می‌شـوم، یـا متضـرر می‌شـوم. بـا خـود بگوییـم کـه اگـر ناراحـت یـا متضـرر شـوم، آن وقـت چــه می‌شـود؟ و بـه همیـن ترتیــب هـر احتمالـی را بــی‌اعتبـار کنیـم. بهتریــن مـدل بــی‌اعتبـار کـردن ذکرهای زیـر اسـت:

"آینده به آن بدی که ما می‌اندیشیم نمی‌شود.
اگر هم شد، برایش راهی پیدا می‌کنیم.
اگر هم راهی پیدا نشد، آن را می‌پذیریم."

مگــر بشــر بـرای مـرگ عریزانـش کـه تصــورش هـم برایـش فاجعـه بــود و اتفـاق افتـاد، چـه کــرده اسـت، جـز پذیرفتـن.

سوم: لیست پذیرش

بخشی از رنج‌های ما بابت فکر به واقعیات رنج آور یا مشکلاتی است که راه حلی ندارند. اما ذهن ما آنها را نمی‌پذیرد و مدام به دنبال راه‌حل می‌گردد و نمی‌یابد. یکی از این موارد فکر عدالت در جهان است. ذهن ما با شنیدن اخبار یا روبرو شدن با نابرابری‌ها از خودش می‌پرسد که اگر جهان خدایی دارد و این خدا عادل است، پس علت این ناعدالتی‌ها چیست؟ و با آن که جواب قانع کننده‌ای پیدا نمی‌کند، باز هم با طرح این سوال به دنبال جواب می‌گردد. باید پذیرفت که جهان عادلانه نیست. جهان یا بی‌خداست، یا اگر خدایی دارد، خدای عادل نیست و خدای خالق تنوع است. عدالت مطالبه ماست از جهان، نه قول و تعهد خدا یا جهان به ما. اگر بپذیریم جهان عادلانه نیست، دیگر از این که حیوانات همدیگر را می‌خورند، دچار عذاب نمی‌شویم. از نابرابری آفریقا و اروپا برآشفته نمی‌شویم. از نابرابری فقراء و ثروتمندان دچار حیرت و رنج نمی‌شویم. بپذیریم که ما در جهانی ناعادلانه زندگی می‌کنیم. جهانی که عده‌ای از موجودات برای آنکه زنده باشند، موجودات زنده دیگر را می‌خورند و عده‌ای تنها برای آنکه لذت ببرند، موجودات دیگر را می‌کشند و می‌خورند و کسی هم مانع آنها نیست.

پدر و مادر ریحانه هر دو سکته کرده‌اند و سال‌هاست که زندگی نباتی دارند. ریحانه و خواهران و برادرانش سال‌هاست از این وضعیت رنج می‌برند. گاه دعا می‌کنند که خدا حال پدر و مادرشان را بهتر کند و دعایشان مستجاب نمی‌شود. گاه دعا می‌کنند خدا آنها را ببرد و راحت‌شان کند، باز هم دعایشان مستجاب نمی‌شود. دست آخر روزی وضعیت را به عنوان

یـــک واقعیـــت غیـــرقابـــل تغییـــر تـــا اطـــلاع ثانـــوی پذیرفتنـــد و همـــه راحـــت شـــدند.

رضـــا یـــک مبـــارز سیاســـی اســـت. قبـــل از انقلاب در ایـــران زنـدان بـــوده اســـت و بعـد از انقلاب بـرای آنکـه بـه زنـــدان نیفتـد، بـه آمریـکا مهاجـــرت کـــرده است. رضـا همیشـه اخبـــار ایـران را دنبـال می‌کنـد و منتظـر آن است کـه روزی وضـع ایـران بهتـر شـود. بـا خبـر هـر رنجـی دربـــاره ایـــران و ایرانیـــان او هـــم رنـج می‌بـرد. از وقتـــی پذیرفـت تـا او زنـده است در کشـور ایـران بهبـودی اساسـی‌ای کـه او انتظـارش را دارد اتفـــاق نمی‌افتـــد، آرامـش یافـت. هنـوز هـم بـــرای آن‌کـه اوضـاع ایـران بهتـــر شـود، هـر کاری از دســتش برآیـــد، کوتاهـی نمی‌کنـد، امـا دیگـر هر لحظـــه زندگـــی خـــودش را بـه ایـن تغییـر ملـــی گـره نـزده است.

در زندگـــی همـــه مـــا مـواردی وجـــود دارد کـه بایـــد آن را بپذیریـم. عزیزانـی از مـا مرده‌انـد و مرگشـان را نپذیرفتـه‌ایـم. بیمارانـی در خانـواده مـا هسـتند کـه بـه بهبـودی‌شـان امیـدی نیسـت، امـا هنـوز آن را بـاور نکـرده‌ایـــم. اوضـاع اقتصـــادی نابســامانی داریـم کـــه گاه آینـده بهتـری بـــرای آن متصـور نیسـت. شـــانس‌هایی داشـتـه‌ایم کـه از دسـت داده‌ایـم و امـــکان بـــه دســـت آوردن دوبـاره آنهـــا نیسـت. رویاهایـــی داشـتـه‌ایم کـــه زمـان تحقـق آنهـا گذشـــته است و هنـوز آن را نپذیرفتـه‌ایـم. اگـر لیسـتی از ایـن مـوارد را تهیـه کنیـم، و یکبـار بـرای همیشـه آنهـا را بـه عنـــوان واقعیـــات غیـــرقابـل تغییـر زندگـی خـــود بپذیریـم، بسـیاری از بـــی‌قراری‌هـــای مـا پایـان می‌پذیـــرد. ذکـر مناسـب در ایـن مـورد ایـن اسـت: آنچـــه تغییـر ناپذیـر اسـت را بپذیـر.

رضـا لیسـتی از ۹چیـز کـه در زندگـی‌اش تغییـر نمی‌کنـد تهیـه کـرد و آنهـــا را پذیرفـــت، اســـم آن را هم گذاشـــت لیســـت پذیـــرش ۹گانـه.

لیســت او از ایـن قـرار بـود:

۱. جهان عادلانه نیست، متنوع است.

۲. سـرزمین مـن تـا وقتـی زنـده‌ام بـه آن بهشـتی از عدالـت و آزادی کـه آرزو دارم تبدیـل نخواهـد شـد.

۳. پـــدر و مـــادر پیـــرم روزهـــای بهتـــری از ایـــن کـــه داشـــته‌اند نخواهنـــد داشـــت. هـــر روز پیرتـــر و فرســـوده‌تر خواهنـــد شـــد.

۴. من شغل بهتری از این که دارم، نخواهم یافت.

۵. اوضاع اقتصادی من اگر بدتر نشود، بعید است بهتر شود.

۶. فرزندانـــم بـــه تجربیـــات و نصیحت‌هـــای مـــن بـــی‌اعتنـــاء هســـتند. بایـــد ســـر خودشـــان بـــه ســـنگ بخـــورد تـــا تجربـــه کننـــد، آه و نالـــه و دلســـوزی مـــن و همســـرم در مـــورد آنهـــا بی‌فایـــده اســـت و اثـــری نخواهـــد داشـــت.

۷. برادرم که مرده است، دیگر زنده نخواهد شد.

۸. خواهـــرم کـــه پنجـــاه ســـاله اســـت و هنـــوز شـــوهر نکـــرده اســـت، دیگـــر ازدواج نخواهـــد کرد.

۹. من دیگر امکان ادامه درس و رشد علمی را نخواهم داشت.

ایـــن لیســـت بـــه ظاهـــر ســـاده، اســـباب رنج‌هـــای بی‌شـــمار رضـــا تـــا همیـــن چنـــدی پیـــش بـــود. امـــا از وقتـــی آنهـــا را پذیرفتـــه اســـت، ذهنـــش فرصـــت می‌کنـــد بـــه مـــواردی فکـــر کنـــد کـــه امـــکان تغییـــر آنهـــا هنـــوز وجـــود دارد.

تحمـــل و آرامـــش قابـــل یـــاد گرفتـــن اســـت؛ آرامـــش ذهـــن هـــم همین‌طـــور. روش آرامـــش ذهـــن، پذیرفتـــن خـــود، پذیرفتـــن شـــرایط خـــود، پذیـــرش دیگـــران و پذیـــرش دنیاســـت.

۱۵. انتخاب و غرامت

در میان آنهاکه که از کشور خود مهاجرت کرده‌اند، به کسانی برمی‌خوریم که همواره در رنجند. آنها وقتی در سرزمین خود هستند، از نبود آزادی می‌نالند. و وقتی مهاجرت می‌کنند، از دلتنگی برای سرزمین خود. گویی آنها نمی‌خواهند تاوان انتخاب خود را بدهند. این‌گونه افراد هیچ وقت روی آرامش را نخواهند دید.

سپیده دانشجوست، اما همیشه می‌گوید وضع مالی‌ام خوب نیست. از طرفی دلش می‌خواهد کار کند و درآمد مناسبی داشته باشد. او سه سال است در این وضعیت میانه گیرکرده است. نه از درآمد بالاتر دل می‌کند، و نه از درس‌خواندن.

زندگی عرصه انتخاب و غرامت است. ما نمی‌توانیم تاوان انتخاب‌هایمان را ندهیم. نمی‌توانیم برای آزادی مبارزه کنیم و ریسک خطر را نپذیریم. نمی‌توانیم به جنگ جهل و خرافه و استبداد برویم، و تهمت نخوریم و با زندان یا تبعید روبرو نشویم.

ساسان مانده است چه کند. دلش می‌خواهد مدرک فوق لیسانس‌اش را با ادامه دانشگاه به دکترا تبدیل کند. از طرفی دانشگاه‌های ایران را قبول ندارد و دلش می‌خواهد در آلمان دکترا بگیرد. در این صورت اول باید زبان المانی که سخت است را بیاموزد. در عین حال می‌خواهد ازدواج کند و برای ازدواج نیاز دارد که از درس دل بکند و جایی به کار مشغول شود. اما با این مدرک فوق لیسانس، شغلی را که می‌خواهد به او نمی‌دهند. او مدت‌هاست فکر می‌کند و نمی‌تواند تصمیم بگیرد. روانشناس

مشـــاورِ ساســـان بـــه او گفـــت: اولیـن چیـزی کـــه او بایـد یـــاد بگیـرد ایـــن اسـت کـه بـــرای انتخاب‌هایـش غرامـت بپـــردازد. آنچـه را برایـش اولویـــت دارد، انتخـــاب کنـد و غرامتـی کـــه صـرف نظـرکـردن از مـوارد دیگـــر اســـت را بپـردازد. امـا ساسـان هـم مثـــل همـه آدم‌هـا تکلیفـش را بـــا نیازهـــای واقعـی و آرزوهـا و فانتـزی‌هایـــش معلـوم نکـرده اسـت. همـــه چیـــز را بـا هـم می‌خواهـد، بـــی‌آن کـــه تـوان مالـی و روحـــی‌اش را داشـــته باشـــد. دیـــر یـــا زود زندگـــی او را مجبـور بـه یـــک انتخـاب می‌کنـــد. امـا اگـــر او ایـن فـرض را نپذیرفتـه باشـــد، کـه هـر انتخابـی غرامتـی دارد، تـا ابـد بابـت آنچـه بـه دسـت نیـاورده، رنـج خواهـد بـرد.

۱۶. توقع کم‌تر، شادی بیشتر

تحقیقاتـــی کـــه روی ۱۸۰۰ نفـــر در دانشـگاه اسـتندفورد انجـام شـده بـــود، نشـــان داد، هرچـــه ســـطح توقـع مـــا از خودمـــان، از زندگـی و از دیگـــران کمتـــر باشـد، سـطح شـادی مـا بیشـــتر خواهـد بـود. و هرچـه ســـطح توقـــع مـا از خودمـــان و از زندگـــی و از دیگـران بیشـــتر باشـد، ســـطح شـادی مـا کمتـــر خواهـد بـود.

ایـــن تحقیـق نشـــانگر آن اسـت کـه یکـی از دلایـل افسـردگی سـطح توقـــع ماســـت. مـــن ایـن تحقیـق را بیـــن ۲۰ نفـر از آشـــنایان منتشـر کـردم و دربـاره آن بـه انـدازه کافـی توضیـح دادم. و تـا مـدت یـک مـاه سـطح شـادی آن ۲۰ نفـر را انـدازه‌گیـری کـردم. آنهـا کـه ایـن تحقیـق را بـــه ذکـــر تبدیـــل کـــرده بودنـــد و در گفتگوهـــای خـــود می‌گفتنـد، همچنـــان شـــادتر از کســـانی بودنـد کـــه آن تحقیـق را یکبـــار شـنیده بودنـد و فرامـــوش کـرده بودنـد.

چنانچـــه از ایـــن کتـاب تنهـا همیـن ذکـــر را بـرای همیشـه بـا خـود داشـــته باشـــید، و آن را فرامـــوش نکنیـد، سـطح شـــادی شـما تـا حـد

معنـــی‌داری تغییـــر خواهـــد کـــرد. و چنانچـــه ایـن ذکـر را بـــه عنـوان یـــک جملـه کلیـدی مـدام بـه اطرافیـان خـــود یـادآور شـوید، وضعیـت محیطـــی شـــما در ســـطح معنـــی‌داری تغییـــر خواهـد کـــرد. می‌توانیـد ایـــن مـــورد را بـه آزمایـش بگذاریـد. آرزوهـای دور و دراز کـه هـر کـدام چـــون کوه‌هـــا از پشـت یکدیگـــر هویـدا می‌شـوند، مانـــع از آن هســـتند کـه مـا طعـم لـذت زندگـی را زیـر زبـان خـود حـس کنیـم. آرزوهـا مـا را همـــواره ناراضـــی نگـه می‌دارنـد. بـه عنـوان مثـــال شـما در امتحانـی شـرکت کرده‌ایـد، بـه قصـد آن کـه تنهـا بـا نمـره ده قبـول شـوید، اگـر خبـــردار شـوید کـه نمـره دوازده گرفتـه‌ایـد، خوشـحال‌تر می‌شـوید. امـا اگـر توقـع داریـد کـه بـا معـدل ۲۰ قبـول شـوید، و نمـره نـوزده بگیریـد، ناراحـــت می‌شـــوید. حـــال آن کـــه نمـره زیـر نـــوزده هـم شـــما را بـه هدف‌تـــان می‌رســـاند، و هـم بسـیار بالاتـر از نمـــره دوازده اسـت. سـطح توقعـــی کـــه در زندگـی بـــرای خـود تعییـن می‌کنیـــد، در واقـع سـطح رسـیدن بـه شـادی شـما را تعییـن می‌کنـد. بیهـوده نیسـت آنهـا کـه در زندگـــی قانـع‌ترنـد، شـــادمان‌ترند.

۱۷. دنبال مقصر نباش

صبـا از خانـواده‌اش بیـزار اسـت. او پـدر و مـادرش را مسـئول وضعیتـی کـه دارد می‌دانـد. می‌گویـد مـن در کودکـی از ندانـم‌کاری و خودخواهـی پـدر و مـادرم آسـیب‌های فـراوان خـورده‌ام. اگـر چهـــل ســـاله شـــده‌ام و هنـــوز ازدواج نکـــرده‌ام، بابـــت آســـیب‌هایی اســـت کـــه در کودکـــی خـــوردم و نتوانســـتم بـــا هیـچ مـــردی در زندگـی کنـار بیایـــم. اگـر در زندگـــی شـــغلی‌ام نتوانســـتم بـــه جایـی برســـم، ریشـــه در آسـیب‌های کودکـی‌ام دارد. از طرفـی مـن فرزنـد اولـم. حضـور بـرادران و خواهرانـی کـه بعـد از مـن آمدنـد، آرامـش مـرا گرفـت و مـرا رنجـور و آسـیب پذیـر کـرد. بعـد هـم همسـر اولـم کـه در کودکـی آسـیب‌های فـراوان خـورده

بـود، رنـج‌هایـش را بـر سـر مـن خـراب کـرد و مـرا گذاشـت و رفـت.

اگــر از او بپرســی آیــا مـادر و پــدر تـو در کودکــی آسـیب نخـورده بوده‌انــد کــه هنــوز بــا هــم زندگــی می‌کننــد، و هـر دو هنــوز هـم شــاغل‌اند؟ او از جــواب در نمی‌مانــد و بهانــه دیگــری می‌تراشـد. اگـر بپرسـید تـو کـه از پـدر و مـادرت تـا ایـن انـدازه آسـیب خـورده‌ای، چـرا هنــوز بـا آنهــا زندگـی می‌کنـی؟ چـرا بـرای خــودت یـک اتـاق اجـاره نکــرده‌ای و هنـوز ســربار آنهـا هسـتی؟ بهانـه مــی‌آورد و دوسـتانش را کــه کمــک نکرده‌انـد، تـا او شـغلی در شـان خــود پیـدا کنـد را مقصـر می‌دانــد. تقریبـا همـه عالــم در آنچـه او هسـت مقصرنـد، جـز خـودش. بــه لحــاظ فلســفی- بــی‌آنکـه ســواد فلسـفی داشـته باشــد- معتقـد اســت کــه همــه چیـز ناشـی از یــک جبـر محـض اســت، و رهایـی از آن امــکان نــدارد. چنانچــه بپرسـی اگــر جبـر اسـت، پــس چـرا نالـه می‌کنــی؟ خــب جبـر را بپذیـر. می‌گویـد: حـق مـن ضایـع شـده و مـن حـقم را می‌طلبـم.

دیگــران را مقصــر بیمـاری جسـمی و روحـی خـود دیـدن. دیگـران را مســئول بــی‌پولـی و بــی‌شـغلی و بــی‌همسـری خـود دیـدن. دیگـران را مســئول عصبانیــت و افســردگی و اضطــراب خــود دیــدن. نوعــی کـج‌فهمــی از مطالـب روانشناسـی اسـت، کـه بـه کار غـر زدن می‌آیـد و نــه بــه کار تحلیـل علمـی و چــاره جویـی مشکلات.

بـرای رهایـی از ایـن تفکـر غلـط و تبعاتـش، ابتـدا بایـد بـا ایـن تفکـر جنگیــد و آن را بــی‌اعتبــار کـرد. بلــه، دیگـران هـم چـون گذشـته بـر مــا اثــر کرده‌انــد، امـا مـا هــم می‌توانســته‌ایم بـر آنهـا اثــر بگذاریـم. اگــر در کودکــی از آنهــا آســیب خـورده‌ایــم، کاملا قربانــی نشـده‌ایم و می‌توانیــم در بزرگســالی گلیــم خــود را از آب بیــرون بکشــیم و در گوشــه امنــی خــود را مــداوا کنیــم و از زیـر بــار ایـن تاثیــر بیـرون

بکشیم. حتی می‌توانسته‌ایم پدر و مادر خود را کمک کنیم که به خودشان آسیب نزنند. در بسیاری از موارد می‌توانیم با انتخاب صحیح، سرنوشت خود را عوض کنیم. از این نظر مردم دو دسته‌اند: آنها که خود را کاملا قربانی می‌پندارند و دیگران را مقصر اصلی سرنوشت خود می‌گیرند. و آنها که خود را مسئول می‌دانند و می‌گویند باور به قربانی بودن، و تقصیر را به گردن دیگران انداختن، ما را قربانی و منفعل می‌سازد و باور به مسئول بودن، ما را به حرکت ارادی وامی‌دارد.

۱۸. فایلو ببند

در زندگی هر روزه با مسایل تازه‌ای روبرو می‌شویم که نیاز به تصمیم‌گیری دارد. اگر تصمیم‌گیری در آن موارد را به عقب بیندازیم، ذهن ما چون کامپیوتری نامنظم، پر از فایل‌های باز می‌ماند. این فایل‌ها تا زمانی که درباره آنها تصمیم نگیریم، در فکر ما دور می‌زنند، و ذهن را شلوغ می‌کنند. اگر کاراکتر ما وسواسی باشد، هر بار که می‌خواهیم در موردی تصمیم بگیریم، به جزییات خیره می‌شویم و از تصمیم‌گیری در می‌مانیم و آن را به عقب می‌اندازیم. از آنجا که بسیاری از تصمیم‌های ما به همدیگر بستگی دارند، کم‌کم از هر نوع تصمیم‌گیری عاجز می‌شویم. اما در عین‌حال ذهن ما مدام درباره موضوعاتی که نیازمند به تصمیم هستند، شروع به فکر مکرر می‌کند. و با آن که کاری نمی‌کنیم و یا تصمیمی نمی‌گیریم، از این بازی خسته می‌شویم. بهترین راه‌حل، نوشتن جنبه های مثبت و منفی موضوع روی کاغذ، و انتخاب بهترین گزینه است. انتخاب گزینه بهتر، به این معنی نیست که تصمیم ما بدون ضرر است، و همه چیز صد درصد خوب خواهد شد. بلکه بدین معنی است

که جنبه‌های مثبت این تصمیم بر جنبه‌های منفی‌اش می‌چربد. گاهی این موارد با گرفتن چند تصمیم به پایان می‌رسد. اما تا وقتی این چند تصمیم گرفته نشده‌اند، مشکلات ما خود را بیشتر نشان می‌دهند.

زمانی که تصمیم گرفتیم، باید روی آن اصرار کنیم. مثلا شما تصمیم می‌گیرید وارد کاری نشوید، به محض آنکه فکر آن کار دوباره به ذهن شما آمد، با گفتن "من تصمیمم را گرفته‌ام و وارد آن کار نمی‌شوم" فایل ذهنی‌تان را می‌بندید. ذهن مضطرب دوست دارد بارها موضوع را کنترل کند، تا مبادا دچار مشکلی شود. چنانچه به این اضطراب‌ها از طریق اصرار بر تصمیم پافشاری کنیم، اضطراب‌ها هم خاموش می‌شوند. می‌گویند علت وسواس اضطراب است. باید دانست که وسواس نیز باعث تشدید اضطراب است. اضطراب و وسواس یک سیکل معیوب دو سویه‌اند. در نتیجه بی‌اعتنایی به تردید و عمل وسواس‌گونه، اضطراب را هم خنثی می‌کند. در عوض ماندن در تردید، فلج کننده است و هرچه تردیدها طولانی‌تر می‌شوند، ما را عاجزتر می‌کنند.

مرتضی شب‌ها که به رختخواب می‌رفت، خوابش نمی‌برد و مدام فکرش دور می‌زد. می‌گفت: گیجم و نمی‌دانم چکنم. در سرم هزار جور فکر و خیال دارم. او بیکار بود، اما شغلی که دوست داشت، نیازهای او را پاسخ نمی‌داد. از طرفی عاشق دختری شده بود و از او خواستگاری کرده بود، و دختر به او جواب رد داده بود؛ اما او هنوز نمی‌توانست از عشق ناممکن آن دختر صرف نظر کند و به دختر دیگری برای ازدواج فکر کند. شغل دومی به او پیشنهاد شده بود که نیازهایش را رفع می‌کرد، اما آن را دوست نداشت.

مرتضی یک روز نشست و کاغذی جلوی رویش گذاشت و دریافت که هزار مشکل ندارد، تنها در دو مورد اساسی باید فکر کند و تصمیم بگیرد:

اول، در مورد آن دختری که جواب رد به او داده بود. در این مورد کاری از دست او ساخته نبود. مگر این که اصرار دیگری بکند و اگر جواب رد شنید، او را برای همیشه فراموش کند.

دوم، در مورد شغل اولی که دوست داشت و نیازهای او را پاسخ نمی‌داد. در این مورد هم تصمیم گرفت که از خیرش بگذرد و به سراغ شغلی برود که نیازهایش را برطرف می‌کند.

بعد از این دو تصمیم تا مدتی فکر او در مورد دختر دلخواه و شغل دلخواه او را مشغول می‌کرد. اما مرتضی به خودش جواب می‌داد که من تصمیمم را گرفته‌ام، و دیگر به تردید باز نخواهم گشت. و بدین ترتیب توانست دست از تردیدهایش بردارد و کاری را شروع کند که دوست نداشت، اما نیازهایش را بر طرف می‌کرد. او تصمیم گرفته بود فعلا به این شغل مشغول شود، تا شغل بهتری را بیابد. اگر او در تردید می‌ماند و هیچ تصمیمی نمی‌گرفت، باز هم دختر به او جواب مثبت نمی‌داد و شغل دوست داشتنی هم نیازهای او را برطرف نمی‌کرد. اما با این تصمیم او خود را در مسیر حرکت انداخت، تا در آینده شغل دلخواه و دختر دلخواه دیگری را بیابد.

۱۹. این نیز بگذرد

در سال‌های قبل از انقلاب به مدت چهار سال و نیم در زندان سیاسی بودم. شش ماه اولی که وارد زندان شدم، سخت‌ترین دوران زندان بود. چرا که هر روزه به بازجویی برده می‌شدم و

زیــر فشــار و شــکنجه بـودم. فشـارها آن‌قـدر بــالا گرفـت کـه تـا پـای مـرگ رفتـم. سـاواک مجبـور شـد بـرای معالجـه جراحت‌هـای شـکنجه، مــرا بــه بیمارســتان نظامــی بفرســتد و چهار بــار مرا جراحـی کردند تــا زنــده بمانــم. در چنیـن دورانــی کـه از شـدت فشــار آرزوی مـرگ می‌کــردم، یــک روز مـرا بـه ســلولی انفـرادی کوچکــی انداختنـد کـه انــدازه یــک قبــر بـود. چشـمم کـه بــه نـور عـادت کــرد، جملـه‌ای را کــه زندانــی قبـل از مـن بـا ناخـن روی گـچ دیـوار کنـده بـود، دیـدم و یکبــاره آرام شــدم. آن جمله ایـن بـود "ایــن نیـز بگـذرد" آن روزهـای سـخت سـرانجام گذشـت. بعدهـا نیـز هـر وقـت در مسـیر زندگـی دچـار ناامیــدی می‌شـدم، بـا خـودم نجـوا می‌کــردم: ایـن نیـز بگـذرد.

در زندگــی همــه مــا لحظاتـی هسـت کـه سـطح امیـدواری‌مـان بـه کمتریــن حـد خــود می‌رسـد. در آن زمـان احســاس می‌کنیـم کـه بـه آخــر زمـان خـود رســیده‌ایم و دیگـر راه بــرون رفتـی از ایـن مشکلات نیسـت. در چنیـن زمانـی بهتریـن ذکـر، یـادآوری گذشـت زمـان اسـت. تجربه‌هــا نشـان می‌دهنـد کـه مـا همیشــه از ایـن دوران‌هـا در زندگـی خــود داشـته‌ایـم، امــا آن دوران‌هـا بالاخـره گذشـته‌اند.

همسـر یکـی از دوسـتانم مـادرش را از دسـت داده بـود و ماه‌هـا افسـرده بــود و مــدام زاری می‌کــرد. دوســتم نگـران او بـود. گفتــم: افسـردگی ناشــی از دســت دادن عزیــزان، یکــی دو فصــل طـول می‌کشــد. اما ایــن نیــز بگــذرد. اگـر نگذشــته بـود کــه بشـر نمی‌توانســت زندگـی کنـد. مگـر نـه ایـن اسـت کـه بشـر معاصـر بازمانـده بشـر اعصـار پیـش اســت؟ و مگــر نــه اینکــه میلیاردهـا نفــر از والدیـن بشــر مرده‌انـد و بشــر همچنـان بـر ایــن کـره‌خاکـی زندگـی می‌کنـد؟

۲۰. فکر و حرف مثبت

از روزی که حمید تصمیم گرفت مثبت فکر کند و مثبت حرف بزند، سطح شادی‌اش در خود و سطح مدارایش با دیگران بالا رفت. حمید که تا پیش از این حرفش را با کلمه نه شروع می‌کرد، از این پس حتی مخالفتش را هم با حرف بله شروع کرد. او تصمیم گرفت به هر موضوعی از زاویه و احتمال مثبت آن نظر کند. همین یک تصمیم روحیه‌اش را نسبت به زمانی که برای افسردگی قرص مصرف می‌کرد، بالاتر برد. او روی صفحه اول موبایلش این ذکر را نوشت: فکر و حرف مثبت.

۲۱. باورهایت را بشناس

در مغز ما فکرهای غیر منطقی رژه می روند. از این میان بخشی از آن ها مکرر وهر روزه‌اند و قانون اساسی مغز ما را تشکیل داده‌اند. هر تصمیمی ناخودآگاه اول با آنها چک می شود. شما اگر هزاربار به یک فرد معتاد بگویید اعتیاد برای سلامتی و آبروی خودت و خانواده‌ات بد است، او اول به این جمله می‌اندیشد که "من اضطراب را نمی‌توانم تحمل کنم." اما اگر او را متقاعد کنید که تو اضطراب را می‌توانی تحمل‌کنی. اضطراب مثل موج است. می‌آید و می‌رود. شما به باور اصلی او دست زده‌اید. اگر او بداند که همه ما اضطراب داریم، اما از راه‌های دیگری آن را آرام می کنیم. گاهی هم اضطراب‌مان را آرام نمی‌کنیم و می‌گذاریم خودش آرام شود، بهتر به هدف خود نزدیک می‌شویم. برخی از روانشناسان می‌گویند: افکار و باورهای غیرمنطقی در نحوه ارزیابی فرد از واقعیت دخیل است. و رفتارهای ناشی از آن افکار در ادامه مشکلات او نقش دارند.

اسماعیل مردی ۳۵ ساله است. او سال‌هاست به مواد مخدر معتاد است و فکر می‌کند” من اضطراب را نمی‌توانم تحمل کنم.“ این فکر در او فکر غلط دوم را ایجاد می کند: ”پس برای آرام کردن خودم باید مواد مخدر مصرف کنم.“

این نوع نگرش امثال اسماعیل است که آنها را به سوی مصرف مواد مخدر سوق می دهد. این افکار در اثر تلقین در مغز میانی او حک شده‌اند. و بعد از هر اضطراب، و هر بار آرام شدن با مصرف مواد مخدر تایید شده‌اند. تجربه‌ها می‌گویند ترک اعتیاد به زمان بیشتری نیاز دارد. نه فقط زمان، که به ذکردرمانی و جایگزینی فکری تازه. اگر اسماعیل در مغز میانی خود بنشاند که ” من اضطراب را می‌توانم تحمل‌کنم.“فکر دوم او این خواهد شد: ”من به مواد مخدر برای آرام کردن خود نیاز ندارم.“ تورج پزشک ایرانی است و متخصص ترک اعتیاد در آمریکا. او می‌گوید: به معتادینی که برای ترک اعتیاد به کلینیک ما می‌آیند از طریق دارو کمک می‌کنیم. اما معتادان اگر دارویشان کمی جابه‌جا شود، دوباره به اعتیاد برمی‌گردند. بسیاری از آنها حتی با مصرف دارو هم اعتیاد خود را ترک نمی‌کنند و این به طرز فکر آنها بستگی دارد.

تورج می‌گوید در نقطه مقابل تجربه‌ی ترک اعتیاد پدرم را دارم. پدرم به مشروب و تریاک معتاد بود. وقتی‌که من وارد دانشکده‌پزشکی شدم، یک روز پدرم به خانه من آمد و گفت: از خودم شرم دارم که پسرم می خواهد دکتر شود، اما من هنوز معتادم. از امروز می‌خواهم اعتیادم را ترک‌کنم. به او گفتم: پدرجان ترک اعتیاد تصمیم خوبی است، اما بهتر است به تدریج از تریاک کم کنی. پدرم گفت: نه، من باید از همین

الان آن را تـرک کنـم. پـدرم در اتـاق نشسـت و تـرک اعتیـادش را شـروع کـرد. یـک روز کـه گذشـت دردهـای پـدرم زیـاد شـد. او در اتـاق مثـل مـار بـه خـودش مـی پیچیـد و عـرق می‌کـرد و گاهـی هـم اشـک می‌ریخـت. مـن هـم کنـارش نشسـته بـودم و همـراه او رنـج می‌کشـیدم. عاقبـت گفتـم: پدرجـان ایـن راهـش نیسـت. شـما بایـد قـرص بخـوری و آرام آرام اعتیـادت را تـرک کنـی. پـدرم گفـت: نـه پسـرم، مـن دیگـر بـه ایـن بدمصـب احتیاجـی نـدارم. گفتـم: شـما الکلـی هسـتید بگذاریـد حداقـل برایتـان مشـروب بیـاورم تـا کمـی آرام شـوید. گفـت: مشـروب را کـه چنـد روز پیـش بـه همیـن ترتیـب تـرک کـرده‌ام. سـه روز بعـد پـدرم از جایـش بلنـد شـد و تـا آخـر عمـرش لـب بـه تریـاک و الـکل نـزد.

تـورج روش پـدرش را مقایسـه می‌کنـد بـا آنهـا کـه فکرشـان را عـوض نمی‌کننـد و بـه دنبـال تـرک اعتیـاد از طریـق دارو می‌رونـد. خیلـی از آنهـا تـرک هـم مـی کننـد. امـا بعـد از چنـد وقـت تـا بـه یـاد مـواد مخدرشـان می‌افتنـد، بـه اعتیـاد برمی‌گردنـد.

باورهای مرکزی

باورهـای مرکـزی دروغ هایـی هسـتند کـه جامعـه، دوسـتان و از همـه بیشـتر معلمیـن و والدیـن در ذهـن مـا انداخته‌انـد. درختـی را در نظـر بگیریـد کـه ریشـه‌هایش باورهـای غلـط ماسـت. و میوه‌هایـش افـکارِ خودآینـد منفـی مـا. بـرای مقابلـه بـا میـوه‌ی افـکار منفـی، بهتـر اسـت اول ریشـه درخـت، کـه باورهـای مرکـزی غلـط ماسـت را بهتـر بشناسـیم و آنهـا را عـوض کنیـم.

بـاور مرکـزی منفـی چیسـت؟ یـک حکـم منفـی مطلـب دربـاره خویشـتن. کسـی‌که باورکـرده اسـت:

دوست داشتنی نیست.
بی ارزش است.
ناتوان است.

ذهـن چنیـن فـردی انـواع افـکار خودآینـدِ منفـی را در اطـراف ایـن یـه بـاور غلـط تولیـد می‌کنـد.

فصل ششم

احساسات

سخت است افکارمان را با خودمان یکی نگیریم. از آن سخت‌تر این که احساسات‌مان را با خود یکی نپنداریم. وقتی خشمگین می‌شویم، خود و خشم‌مان را یکی می‌پنداریم. وقتی غمگین می‌شویم، خودمان و غم را یکی می‌دانیم. در حالی‌که نه فکرمان هستیم، نه احساس‌مان. افکار و احساسات ما عبور چیزهایی از وجود ما هستند. آنها می‌آیند و می‌روند، اما ما هم چنان پا برجا هستیم. لحظه‌ای غمگین و لحظه‌ای شاد. اگر احساسات با ما یکی بودند، همیشه باید در یک حالت به سر می‌بردیم.

در وجود انسان احساسات گوناگونی وجود دارد. از این میان سه احساس منفی اصلی وجود دارد: ترس، غم، خشم. و دو احساس مثبت اصلی: آرامش و شادی. وقتی غم نیست، ما شاد هستیم. وقتی ترس و عصبانیت نیست، ما آرام هستیم. بسیاری از احساسات دیگر ترکیب همین حس‌های اصلی هستند:

ترس+ غم = ناامیدی

ترس+ عصبانیت = حسادت

بعضی افراد وقتی می بینند یکی از نزدیکان آنها پیشرفت فراوانی کرده و از آنها جلو زده‌اند، اول احساس عصبانیت می‌کنند، بعد احساس ترس از آینده بر آنها مسلط می شود و در نتیجه به آن شخص حسادت می ورزند. در اصل ترس احساسی است که برای ایمنی ماست. ما در عبور از خیابان مراقبیم، در نتیجه خود

را از تصادف محافظت می‌کنیم. این مراقبت، از تجربه ترس‌های ما می‌آید. دیده‌ایم کسانی را که در خیابان زیر ماشین رفته‌اند و مرده‌اند. و ما نمی‌خواهیم آن مرگ برای ما اتفاق بیفتد. اگر در خیابان ماشینی با سرعت به ما نزدیک شود، یکباره صاحب انرژی فوق‌العاده‌ای شده می‌گریزیم. در این لحظه به خاطر ترس، مغز ما فرمان می‌دهد که خون بیشتری به سمت پاهای ما روان شوند، تا بتوانیم از مهلکه بگریزیم. در نتیجه رنگ روی ما می‌پرد، چرا که خون در آن قسمت‌ها کمتر شده است. این تجربه ترس ژنتیک است و ما آن را از دورانی که در جنگل‌ها می‌زیسته‌ایم به ارمغان آورده‌ایم. زمانی که مجبور بودیم از شر حیوانات خود را حفظ کنیم. اما اضطراب چیست؟ اضطراب ترسی غیرِ واقعی است. شما نشسته‌اید تا استراحت کنید، یکباره فکر شما به خطری احتمالی تمرکز می‌کند و ناگهان فشارتان می‌افتد و رنگ‌تان سفید می‌شود، و دست‌تان شروع به لرزیدن می‌کند. در اینجا خطری واقعی شما را تهدید نمی‌کند، اما بدن‌تان به فرمان مغزتان عکس‌العملی که متناسب با ترس است را نشان می‌دهد. یعنی خون از مغزتان به سمت پاهایتان می‌رود. ممکن است قلب شما حتی به شدت بتپد. گویی در مسابقه دوی صد متر شرکت کرده‌اید. از وحشت فکر می‌کنید که در حال جان‌دادن هستید. در حالی که شما در خطر مرگ نیستید. بلکه دچار حمله اضطراب شده‌اید. بگذارید مثالی بزنیم. برای آن که در خانه آتش‌سوزی اتفاق نیفتد، سنسوری نصب می‌کنند که نسبت به دود و آتش حساس است. به محض آن که مقدار دود زیاد شود، آژیر می‌کشد. اما اگر دستگاه سنسور زیادی حساس شود و بی‌دلیل آژیر بکشد، اسباب دردسر خواهد شد. در مغز ما نیز سنسوری وجود دارد که در صورت مشاهده

خطـر آژیر می‌کشد، تا بدن آماده فرار شود. اما اگر این سنسور نه با روبرو شدن با واقعیت ترسناک، بلکه از طریق فکر به یک چیز ترسناک آژیر بکشد، آن وقت دچار اضطراب شده‌ایم. بنابراین اضطراب، ترسی غیرواقعی و مزاحم است. در حالی که ترس، ناشی از خطر واقعی است و باعث ایمنی ماست.

خشم چیست؟

ایجاد احساس قدرت و انرژی برای جنگیدن با دشمنی که ما را تهدید می‌کند. در گذشته اگر انسان در جنگل با حیوانات خطرناک روبرو می‌شد، مغزش به او فرمان خشم می‌داد، تا با بیشترین انرژی ممکن دشمن را از پا در آورد. در این موقع خون از بدن به دست و فک او منتقل می‌شد، تا دشمن را در چنگال خود بگیرد و با دندان بدرد. برای همین هنوز وقتی دچار خشم می‌شویم، در فک و دندان‌های خود احساس انرژی زیادی می‌کنیم و دندان به هم می‌ساییم. یا در کودکی ممکن است کودکان خشمگین همدیگر را گاز بگیرند و یا از دست‌شان برای زدن همدیگر استفاده کنند، یا چیزی را پرت کنند یا بشکنند. اما اگر انسان در گذشته احساس می‌کرد که حریف دشمن نمی‌شود، می‌ترسید تا خون به پاهایش بروند و او بتواند با سرعت بیشتر بگریزد. اکنون ما در جنگل زندگی نمی‌کنیم، اما همچنان دچار همان فرمان‌های مغزی در مورد خشم و ترس دوران جنگل هستیم.

غم چیست؟

تجربه ناکامی‌ها و محاسبات آن. انسان در جنگل می‌اندیشید که حریف دشمن می‌شود، اما از او ضربه می‌خورد و دیر می‌گریخت و آسیب می‌دید، یا می‌ترسید و می‌گریخت. در حالی که

مشـاهده می‌کـرد دیگـری بـر دشـمن پیـروز شـد و او فرصـت را از دسـت داد. اگــر تــرس و خشــم واکنـش آنـی او بــود، در عـوض غـم، واکنـش محاســباتی او بــود. غـم او را بعـد از اتفــاق بـه فکـر می‌انداخـت کـه در آینــده چــون گذشـته آســیب نبینـد. و در حقیقـت بخشــی از پروسـه تکامــل و عقلانیت او بــود. انسـان در گذشـته غمگیــن می‌شـد تـا ایـن تجربه‌هــای شکســت و ناکامــی را بــه صــورت حسـی درونــی کنـد و دیگــر آن را تکــرار نکنـد. امـا همان‌طور کـه اضطــراب، ناشـی از تــرس غیــرواقعـی اسـت، غـم زیـاد، ناشـی از محاسـبه خطاهـا نیـز افسـردگی اسـت. و افســردگی دیگـر غـم نیسـت، بیمـاری اسـت.

عصبانیــت و تــرس بـه مـا احسـاس قـدرت موقـت می‌دهند، امـا غـم، قــدرت و انــرژی مـا را می‌گیـرد. در عـوض شـادی، بـه مـا انـرژی ملایم امــا مـداوم می‌دهــد. و شـادی بـه دسـت نمی‌آیــد، مگـر بـا تقلیل غـم و تـرس و خشـم. و شـادی معمـولا بـا آرامـش همـراه اسـت. بـه عبـارت دیگـر انسـان سـالم، شـاد و آرام اسـت، مگـر دچـار تـرس و خشـم و غـم شـود.

۱. با ترس‌هایت کم‌کم روبرو شو

مـدت دو سـال در کشـور تاجیکسـتان زندگـی می‌کـردم. در همسـایگی ما دختــر بچــه پنــج ســاله‌ای بـود کــه مــادر و خالــه‌اش او را نیمـه شــب بــرای بـازی بیـرون می‌آوردنـد. بـازی آنهــا ایـن بـود کـه مـادر و خالــه دختر، خودشــان را شـبیه کــودکان در می‌آوردنـد و صدایشـان را کودکانـه می‌کردنـد، تــا کـودک پنـج سـاله احسـاس‌کنـد همبازی‌هـای او کــودک هســتند و کمبــود بچه‌هــا را در کنــار خــود حــس نکنـد. یــک شــب از خانـه بیـرون رفتـم و از خالــه و مـادر کـودک علـت ایـن کارشــان را پرســیدم. خالــه کودک گفــت: ایــن دختربچه بیمــاری‌ای

دارد کـه نبایـد رنـگ آفتـاب را ببینـد. بـرای همیـن مـا شـب‌ها او را بیـرون می‌آوریـم. پرسـیدم پـس اگر آفتاب را نبیند، تکلیـف ویتامیـن دی بـدن او چـه می‌شـود؟ در ایـن صـورت او از نبـود آفتـاب هـم بایـد دچـار بیماری‌هـای دیگـری شـود. خالـه دختـر بچـه فـردای آن روز بـه خانـه مـا آمـد و گفـت: راسـتش مشـکل بچـه مـا آفتـاب نیسـت، مشـکل او بچه‌هـای کوچـه هسـتند کـه دختـر مـا را اذیـت می‌کننـد. بـرای ایـن کـه صـورت کـودک مـا شـبیه گل آفتابگـردان اسـت، مـا کـودک را نیمـه شـب بیـرون می‌آوریـم تـا بـا کـودکان کوچـه روبـرو نشـود و مـورد تمسـخر آنهـا قـرار نگیـرد. شـب بعـد بـه کوچـه رفتـم و بـه چهـره کـودک نـگاه کـردم. چهـره خاصـی داشـت، امـا زشـت یـا عجیـب و غریـب نبـود. حتـی می‌شـد او را دارای نوعـی زیبایـی خـاص دانسـت، کـه بعدهـا در جوانـی عشـاق سـینه چاکـی هـم داشـته باشـد. امـا بـرای مـادر و خالـه او کمـی تفـاوت چهـره کودک بـا بچه‌هـای دیگـر کوچـه ترسـناک شـده بـود و آنهـا را عقـب رانـده بـود. بـا خالـه و مـادر کـودک صحبـت کـردم و گفتـم کـودک شـما زیباسـت و بیهـوده ترسـیده‌ایـد. بعـد هـم او بایـد سـرانجام وارد اجتمـاع شـود. اگـر بـا او این‌طـور رفتـار کنیـد، یـک کـودک عقـب افتـاده اجتماعـی خواهیـد داشـت. آنهـا بهانـه آوردنـد کـه در واقـع تقصیـر مـا نیسـت. ایـن خـود کـودک اسـت کـه از بچه‌هـا وحشـت دارد. بـرای همیـن شـب‌ها بیـدار اسـت و روزهـا می‌خوابـد. آنهـا را متقاعـد کـردم کـه از فـردا هـر روز کـودک را یـک سـاعت زودتـر بیـدار کننـد، تـا جایی‌کـه صبح‌هـا مثـل همـه بچه‌هـا از خـواب بیـدار شـود. و بعـد هـم کـودک را بـه کوچـه بیاورنـد تـا بـا کـودکان بـازی کنـد. مـادر و خالـه وحشـت کردنـد و گفتنـد بچه‌هـا او را بـا سـنگ می‌زننـد. گفتـم شـما کنـار او هسـتید و از او مراقبـت می‌کنیـد. مـن هـم خواهـم آمـد. فـردا صبـح کـودک را بـه کوچـه آوردنـد، تـا دقایقـی بچه‌هـا را از دور نـگاه کنـد. بعـد هـم

دستپاچه او را به خانه برگرداندند. روزهای بعد مدت ماندن کودک در کوچه طولانی‌تر شد. کودک در کنار خاله و مادرش با بچه‌ها بازی می‌کرد. ابتدا کودک کمی جلو می‌رفت، کودکان را لمس می‌کرد و به عقب می‌گریخت. خاله و مادرش هم مثل بادیگارد او را محاصره کرده بودند، تا مبادا آسیبی ببینند. روزهای بعد از خاله و مادر کودک خواستم کمی از او فاصله بگیرند، تا کودک خودش بازی با بچه‌ها را تجربه کند. روز اول آنها یک متر از کودک فاصله گرفتند. روز دوم دو متر. روز دهم مادر و خاله به خانه رفتند، تا کار خودشان را انجام دهند و کودک هم در کوچه با بچه‌های دیگر بازی می‌کرد. در این تجربه آنها کم‌کم با ترس‌شان روبرو شدند و از آن عبور کردند.

وقتی می‌ترسیم می‌گریزیم، و ای بسا منزوی شویم. اگر منتظر بمانیم تا شجاع شویم، بعد کاری را انجام دهیم، شاید هیچگاه ترس ما از بین نرود. در مورد برخورد با ترس، تنها یک راه وجود دارد: بترسیم و انجام دهیم. بترسیم و با ترس خود ذره ذره روبرو شویم. ترس هیچ درمانی جز رویارویی ندارد. آن‌که می‌ترسد و می‌گریزد و یا با ترس خود روبرو نمی‌شود، ترس را در خود درونی می‌کند و تا ابد ترسو و محافظه کار خواهد ماند و هیچگاه به شجاعت نخواهد رسید.

یکی از تکنیک‌های مقابله با ترس، معکوس‌گرایی است. با انجام خلاف آنچه که می خواهید، می‌توان احساس ترس را اصلاح کرد. اگر از شنیدن "نه" وحشت دارید، آن‌قدر پیشنهاد بدهید و نه بشنوید، که برایتان نه شنیدن عادی شود.

۲. خشمت را به طور مناسبی تخلیه‌کن

در خانه خود سگ کوچکی داریم که پانزده سال است با ما زندگی می‌کند. نام او توییگی است. توییگی تنهایی را دوست ندارد. ما هم کمتر او را تنها می‌گذاریم. اما وقتی برای یک ساعت تنها می‌ماند، به شدت غمگین و خشمگین می‌شود. هنگامی که پیش او برمی‌گردیم، اول از خوشحالی بازگشت ما دم تکان می‌دهد. بعد تکه پارچه‌ای را برمی‌دارد و گاز می‌گیرد تا خشم خود را بدین وسیله خالی می‌کند. دوست روانشناسی را می‌شناسم که وقتی خشمگین می‌شود، متکا را می‌زند تا خشمش خالی شود. دوست روانشناس دیگری را هم می‌شناسم که وقتی عصبانی می‌شود، آن محیط را ترک می‌کند. یا اگر امکان ترک آن مکان نباشد، برای لحظاتی به دستشویی می‌رود. در این موارد بهترین ذکر این است:

خشم خود را به طریق مناسبی تخلیه کن.
از این محیط دور شو.
خشمت را عقب بینداز.

از نظر گروهی از روانشناسان، خشم ناشی از ناتوانی در کنترل استرس و بی‌مهارتی در حل‌مساله است.

حل‌مساله:

به جای عصبانیت روش حل‌مساله را بیاموزید. البته حل‌مساله خود قوانینی دارد که در زیر به آن‌ها اشاره می‌شود:

قبول مساله: مساله را به رسمیت بشناسیم. یعنی بپذیریم که واقعا مشکلی وجود دارد و آن را نفی و کتمان نکنیم.

مذاکــره: اگــر ایــن مســاله بیــن دو یــا چنــد نفــر اســت، بایــد ایــن مســاله از طریــق مذاکــره بیــن آنهــا حــل شــود. قهرکــردن، حل‌مســاله را بــه عقــب مــی انــدازد. عصبانیــت مســاله را تشــدید مــی کنــد. حــل مشــکلات انســانی تنهــا یــک راه حــل دارد و آن هــم مذاکــره ســالم و از روی اصــول اســت.

روش مذاکــره: وقتــی بــرای حل‌مســاله گفتگــو می‌کنیــم، زبــان گفتگــو بایــد زبــان جزییــات باشــد، نــه کلی‌گویــی. چــرا کــه زبــان جزییــات زبــان حل‌مســاله اســت، و زبــان کلیــات زبــان تــداوم مســاله. اگــر خواســته خــود را محترمانــه، منصفانــه، و بــه صــورت شــفاف بیــان کنیــد، راه‌حلــی بــرای آن پیــدا خواهــد شــد. اگــر بــه جــای بیــان خواســته، موضــع بگیریــم، مذاکــره بــا مشــکلات بیشــتری روبــرو خواهــد شــد.

راه‌حــلِ بُــرد بُــرد: ابتــدا همــه راه‌حل‌هــای ممکــن مســاله را مطــرح کنیــم. بعــد همــه راه‌حــل هــا را از نظــر ســود و زیــان بــا یکدیگر مقایســه کنیــم. ســپس از بیــن راه‌حــل هــای ممکــن، بهتریــن راه‌حلــی را کــه ســود بیشــتر و ضــرر کمتــری دارد، برگزینیــم. ایــن راه‌حــل بایــد راه‌حــل بُــرد بُــرد باشــد. یعنــی بــه نفــع هــردو طــرف باشــد و نــه تنهــا بــه ســود یــک طــرف و بــه زیــان طــرف دیگــر.

۳. دچار عذاب وجدان نشو

مهــرطلبان، بــرای جلــبِ توجــه، خوب بلدند مــا را دچــار تلــه‌عاطفــی و حتــی عــذاب وجــدان کننــد. اگــر بــه آنهــا ســر نزنیــد، شــما را می‌بیننــد و می‌گوینــد: داشــتم از مریضــی می‌مــردم و بــه کمکــت احتیــاج داشــتم و تــو پیدایــت نبــود. اگــر بــه آنهــا زنــگ بزنیــد، می‌گوینــد چــه عجــب یــاد مــا کــردی! اگــر شــما روانپزشــک هــم باشــید و بــه انــدازه کافــی نیز بــه مریض‌هــای خــود رســیده باشــید، امــا بابــت رنــج آنهــا، شــما هــم رنــج

ببرید و نتوانید در کنار زن و فرزند خود لحظات خوشی را داشته باشید، بیهوده خود را دچار تله‌عاطفی کرده‌اید.

در مغز ما نقطه‌ای وجود دارد که امپاتی نام دارد. نقطه‌ای که احساس همدردی ما را برای دیگران ایجاد می‌کند. طبق تحقیقات این نقطه در مغز همه به یکسان عمل نمی‌کند. برای بسیاری از بیماران روانی و یا کسانی که دچار اختلال شخصیت هستند، این نقطه کارایی مشابه همگان را ندارد. برای همین بعضی از مردم بی‌محاسبه رنج دیگران، دست به اقدامات آزار دهنده می‌زنند. اما از آنسو اگر این نقطه امپاتی، در بعضی چنان تحریک شود که یکسره در تب رنج دیگران بسوزند، خود مشکل دیگری است که باید جلوی آن را گرفت.

عبداله با بیماری حمله اضطراب به کلینیک روانپزشکی مراجعه کرد. روانپزشک دریافت که عبداله یک خبرنگار است که در مورد درد و رنج مردم می‌نویسد، و اکنون این رنج‌ها در او تلنبار شده و به صورت حمله اضطراب خودش را نشان می‌دهد. روانپزشک به او گفت: من از صبح تا شب با کسانی که چون تو مریض هستند، ملاقات می‌کنم. برای درمان آنها هرچه از دستم برمی‌آید کوتاهی نمی‌کنم. اما همین که در مطبم را بستم و از اینجا رفتم، دیگر به آنها فکر نمی‌کنم و به زندگی شخصی‌ام می‌پردازم. اگر چنین نکنم، به جای آنکه پزشک باشم، بزودی به مریضی ناتوان تبدیل می‌شوم و دیگر برای کسی کاری از دستم برنمی‌آید.

گاه با حساسیت‌های زیاد، خودمان را دچار تله‌عاطفی می‌کنیم، گاهی هم با حرف‌هایمان دیگران را دچار تله عاطفی می‌کنیم. و معمولا این ترفند را برای مهرطلبی به کار می‌بریم.

۴. افسردگی نکن

طبق آمارها در دنیای مدرن از هر پنج نفر یک نفر بسیار غمگین است. (یعنی افسرده است.) چرا؟ اولین دلیل، زندگی پر از مسابقه دنیای سرمایه‌داری و رقابت‌هایی است که بر انسان تحمیل کرده. دومین دلیل، دوری از طبیعت و در بعضی نقاط، کمبود نور آفتاب است. سومین دلیل، تنهایی انسان در زندگی مدرن است. چهارمین دلیل و مهم‌ترین آنها، این‌که بشر به دنبال شادی نیست، بلکه به دنبال موفقیت است. پس وقتی به دنبال شادی نباشیم، آن را هم به دست نمی‌آوریم.

فرد افسرده از مردم دوری می‌کند و دست از فعالیت می‌کشد. برای درمان باید دوباره با مردم بیامیزد. و به جای فکرکردن، سرگرم کار شود. اما آنچه مقدم بر ارتباط و کار است، ذکر"افسردگی نکن" است. ویلیام‌گلاسر روانشناس امریکایی می‌گوید: ما افسرده نمی‌شویم، ما افسردگی می‌کنیم. یعنی بیماری‌های روحی ما هم انتخاب‌های ما هستند. ذکر"تو مسئولی و قربانی نیستی" هم ذکر مناسب دیگری در این مورد است. بر این قیاس می‌توان این ذکرها را هم افزود: "اضطراب پیشه نکن." "وسواس پیشه نکن."

فصل هفتم

رفتار

آنهـــا کـــه دنبـــال مقصـر می‌گردنـد، بـرای تغییـــر حـال خـود، تغییـر موقعیـــت را مهـم می‌داننـد. در حالـی کـه همـه تغییـرات نیازمنـد یـک تغییـــر سـه جانبـه اسـت:

تغییر موقعیت

تغییر افکار

تغییر رفتار

بـــه یـــک فـرد افسـرده فکـر کنیـد. قرصـی کـه دکتـر بـه او می‌دهـد، موقعیـت شـیمی مغـز او را تغییـر می‌دهـد. مهربانـی خانـواده و مراقبـت از او، موقعیـت عاطفـی او را تغییـر می‌دهـد. صحبـت بـا روانشـناس افـکار او را تغییـر می‌دهـد. سـر سـاعت خوابیـدن و بیـدار شـدن، بیـرون رفتـن از خانـه، راه رفتـن و ورزش، رفتـار او را تغییـر می‌دهـد. و همـه اینهـا بـا هـم خلـق و خـوی او را تغییـــر می‌دهـد. تغییـر موقعیـت گاهـی دسـت مـا نیسـت. تغییـــر افـکار بـه مشـاور و یـا یـــک دوسـت خـوب احتیـاج دارد. امـا تغییـر رفتـار در دسـت خـود ماسـت. ولـی مـا تنبلـی می‌کنیـم، بـا ایـن توجیـه کـه حسـش نیسـت.

۱. انجام بده، حس‌اش می‌آد.

”می‌خوام برم، اما پام نمی‌ره.

می‌خوام انجام بدم، اما حسش نیست.

انگیزه انجام این کار را ندارم.“

این جملات بهانه‌های مغز ما هنگام ناامیدی یا تنبلی است. قبل از انجام هر کاری، اول به دنبال یک انگیزه بزرگ می‌گردیم و اگر آن را نیافتیم، دست به عمل نمی‌زنیم. حال آنکه تجربه ثابت می‌کند، بعد از انجام عمل، حس و انگیزه‌اش هم خواهد آمد.

هوا کمی سرد است و شما حوصله بیرون رفتن از خانه را ندارید. اما خود را مجبور می‌کنید و از خانه بیرون می‌روید، پس از دقایقی حسش هم می‌آید. با خودتان قرار گذاشته‌اید که روزی یک ساعت ورزش کنید، اما حوصله ورزش‌کردن را ندارید. با بی‌حوصلگی شروع به ورزش می‌کنید، آرام آرام حسش هم می‌آید. قرار است چیزی را بنویسید، احساس می‌کنید نه انگیزه‌اش را دارید و نه چیزی برای گفتن. به گوشه‌ای می‌روید و قلم و کاغذ را برمی‌دارید. می‌بینید هم حسش می‌آید و هم آنچه قرار است بنویسید برایتان معلوم می‌شود.

پیش از این دیدیم که افکار منجر به عواطف و احساسات می‌شوند، و احساسات منجر به رفتار. حالا می‌بینید که رفتار هم منجر به احساسات و افکار می‌شوند. اگر افکار ما معمولا دست ما نیست و از موقعیت‌ها و ناخودآگاه ایجاد می‌شوند، تجربیات نشان می‌دهد که ما می‌توانیم این سیکل را معکوس کنیم و از طریق عمل، احساس و افکار خود را در اختیار بگیریم. در حالت اول دچار نوعی جبر هستیم و در حالت دوم دچار نوعی اختیار. زیرا فرمان ماشین وجود ما در عملگرایی، در دستان ماست. در حالی که فرمان ماشین ما در فکرگرایی، در دست موقعیت و ناخودآگاه ماست. ذکر ”عمل کن، حس و انگیزه‌اش می‌آید“، برای رفع تنبلی، مقابله با ناامیدی و بی‌عملی بسیار کارآمد است.

و اراده ما را هم قوی‌تر می‌کند. برای همین وقتی کار می‌کنیم، ناخودآگاه و جبرهایش دست از سرِ ما برمی‌دارند.

مرحله عمل، اراده انسان را شکل می‌دهد. آن که عمل می‌کند، زنجیره موقعیت، فکر، حس و رفتار را معکوس می‌کند.

ذکر انجام بده، حسش می‌آد، برای بازسازی اراده از مهم‌ترین ذکرهاست. ما با عمل‌کردن، سرنوشت خود را تغییر می‌دهیم. آنها که عمل می‌کنند و در مسیر عمل، مشکلات را از سر راه برمی‌دارند، موفق‌تر از آنهایی هستند که می‌خواهند همه چیز را از ابتدا پیش‌بینی کنند و انگیزه‌اش را هم بیابند تا بعد دست به عمل بزنند.

۲. کار سرنوشت ساز را انجام بده

”یه عالمه کار دارم، نمی‌دونم کدومشو انجام بدم.
بذار اول خرده‌کاری‌ها رو انجام بدم، بعد به کار اصلی‌ام برسم.“

محمد بیست ساله است. آدم مهربانی است. همه او را بیشتر از خواهرش دوست دارند. چون او عادت دارد در خرده‌کاری‌ها به همه کمک کند. خودش هم از بین کارهایش عادت دارد اول خرده‌کاری‌ها را از سر راهش بردارد. هرچند که هیچ‌وقت به کارهای اصلی‌اش نمی‌رسد.

مهسا خواهر محمد بیست و دو ساله است. آدم چندان مهربانی نیست، اما در کارش موفق است. او معمولا خرده‌کاری‌هایش را انجام نمی‌دهد و یا به عقب می‌اندازد. در عوض صبح اول وقت، همین‌که چشمش را باز می‌کند، کار اصلی‌اش را انجام می‌دهد.

به جز مهربانی، دیگران چرا محمد را دوست دارند؟

چـــون تنبلـــی آنهـــا را رفـــع می‌کنـــد. حتـــی ناخواســـته نوکـری آنهـا را می‌کنـد. آنهـا از محمـد تعریـف و تمجیـد می‌کننـد تـا دوبـاره بتواننـد خـرده‌کاری‌هایشـان را بـه گـردن او بیندازنـد. امـا علیرغـم آنکـه از مهسـا خوش‌شـان نمی‌آیـد، بـه موفقیـت او حسـودی می‌کننـد و در تـه دل‌شـان او را می‌سـتایند، چـرا کـه او را موفـق می‌بیننـد.

از این دیدگاه آدم‌ها دو دسته‌اند:

دسـته اول: کارهـای کـم اهمیـت را انجـام می‌دهنـد تـا بعـدا فرصـت کارهـای اصلـی را پیـدا کننـد. و آدم‌هـای موفقـی نیسـتند.

دسـته دوم: اول کارهـای اصلـی را انجـام می‌دهنـد، حتـی اگـر نتواننـد کارهـای فرعـی را سـر موقـع انجـام دهنـد. آنهـا آدم‌هـای موفـق‌تـری هسـتند.

شما اگر در پی موفقیت کاری هستید، این ذکرها را بگویید:
”کار سرنوشت ساز را انجام بده. خرده‌کاری‌ها را رها کن.“
”کار اصلی، نه حاشیه“

۳. معجزه عذرخواهی

آوا خیلـی حسـاس اسـت. خیلـی زود همـه چیـز را بـه خـود می‌گیـرد و عصبانـی می‌شـود و خشـمش را بیـرون می‌ریـزد و اطرافیانش را مـی‌آزارد. بعـد بـا غیـظ و نفـرت بـه تنهایـی خـود می‌گریـزد. سـاعتی بعـد کـه خشـمش فروکـش کـرد، دچـار غـم می‌شـود و تصمیـم می‌گیـرد دیگـر آنهـا را نبینـد. بعـد از مدتـی دچـار احسـاس تنهایـی می‌شـود، و در می‌یابـد کـه بیهـوده دیگـران را رنجانـده اسـت و بـه ایـن زودی امـکان آشـتی بـا آنهـا نیسـت. پـس مدتـی در انـزوا و تنهایـی می‌مانـد تـا آبهـا از آسـیاب بیفتـد. امـا در خلـوت و تنهایـی دچـار افـکار منفـی و یـاس و ناامیـدی می‌شـود. وقتـی بالاخـره از خلـوت خـود بیـرون می‌آیـد،

آن‌قدر رنجیده است که حساس‌تر از قبل شده است. برای همین کوچک‌ترین حرف را دوباره به خود می‌گیرد و خشمگین می‌شود و فریاد می‌زند و دوباره به خلوت خود می‌گریزد. دیگران هم امیدشان را به بهبود رفتار او از دست می‌دهند و سعی می‌کنند با او فاصله بگیرند تا از هر تنشی با او دوری گزینند. یک روز آوا شنید که معجزه و فاجعه‌ای در کار نیست و همه چیز کم‌کم تغییر می‌کند. مگر در یک مورد، آن هم معجزه عذرخواهی است که به سرعت بعضی از مشکلات را حل می‌کند.

آوا این بار که عصبانی شد و خشم خود را بر سر دیگران خالی کرد، مثل همیشه به اتاق خود رفت تا روزهایی را در تنهایی و عزلت بگذراند. اما یکباره یاد این جمله افتاد "معجزه عذرخواهی" به سرعت از اتاقش بیرون آمد و کسانی را که رنجانده بود در آغوش گرفت و گفت: ببخشید. آنچه گفتم فکر واقعی من نبود. آنچه گفتم احساس واقعی من نسبت به شما نبود، بلکه صدای خشم بی‌منطق من بود. می‌دانم که شما را رنجاندم، می‌دانم که باز هم شما را می‌رنجانم، اما باور کنید صدای واقعی من صدای الان من است. حرف‌های واقعی من همین حرف‌های این لحظه من است. من شما را همواره دوست داشته و دارم. آوا بعد از آن هم باز عصبانی شد، اما دیگر هیچ چیز به بدی گذشته نشد.

عصبانیت مرحله اول رفتار است، مرحله دوم آن، قهر و دور شدن است. اگر قدرت کنترل عصبانیت خود را ندارید، مرحله دوم که قهر کردن است را با معجزه عذرخواهی جایگزین کنید.

بعد از چند بار عذرخواهی ذهن شما عذرخواهی را مثل یک تصویر ثبت می‌کند و تا می‌خواهید عصبانی شوید، مغز شما

تصویــر عذرخواهــی بعــدی را بــه شــما یــادآوری می‌کنــد. در نتیجــه شــما عصبانــی نمی‌شــوید و یــا بــا شــدت کمتــری خشــم خــود را نشــان می‌دهیــد. گاهــی عــذرخواهــی بــا زبــان ســخت اســت. در ایــن صــورت در آغــوش کشــیدن و بوســیدن چــاره‌ی کار اســت.

۴. واگذارکن

آنهــا کــه امپاتــی بیــش از حــد دارنــد، و آنهــا کــه وسواســی‌اند و خــود را مســئول حــل مشکلات همــه می‌داننــد چنیــن می‌کننــد:

”فلانــی اشــکال داره، مــن بایــد بهــش نصیحــت کنــم، تــا اشــکالش‌رو رفــع کنــه.

فلانــی مشــکل داره، مــن بایــد مشــکلش‌رو حــل کنــم، چــون اون خــودش نمی‌تونــه.

بچــه‌ام، بــرادرم، خواهــرم، دوســتم، همســایه ام، مشــکل یــا مشکلاتی دارنــد، مــن مســئولم کــه آن مشکلات را حــل کنــم.

او نمی‌داند، من باید یادش بدم.

او ندارد، من باید هزینه شو بدم.“

بــه جــای دیگــران انجــام وظیفــه کــردن، مانــع از رشــد طبیعــی دیگــران می‌شــود و مــا را هــم زیــر بــار دیگــران فرســوده می‌کنــد. آلمانی‌هــا ضــرب‌المثلــی دارنــد کــه می‌گویــد: بــه او کمــک کــن تــا بــه خــودش کمــک کنــد.

تغییــر دیگــران توســط مــا واقعــی نیســت و بیشــتر یــک توهــم اســت. در اکثــر مــوارد مــا در تغییــر دیگــران ناتوانیــم. پــس دخالــت در کار دیگــران و انجــام کار بــه جــای آنهــا، نــه تنهــا معمــولا بــی‌حاصــل اســت، کــه بیــش از هــر چیــز فضولــی اســت. در حالــی کــه واگــذارکــردن کارهــا، باعــث رشــد آنهــا و ســبکی خــود مــا هــم می‌شــود. طبیعــی اســت در

مـــوارد مشـــخصی کمـک مـا تنهــا راه چـاره اســت. در ایـن مـوارد کـه بــر همـه معلـوم اســت، بایـد فـوری دسـت بـه کار شـد. مثـل هنگامـی کـه شـخصی تصـادف کـرده و بیهـوش گوشـه خیابـان افتـاده اسـت و از دســت او بـرای خـودش کاری بـرنمی‌آیـد.

۵. موضع نگیر، خواسته‌ات را بگو

”تو همیشه این‌جوری هستی.
تو همیشه این کارها را می‌کنی.
تو هیچوقت فلان‌کار را نمی‌کنی.
من اینم، اما تو اونی.
من این‌کار را کردم، تو اون‌کار را کردی.“

متلـک می‌گیـم. تحقیـر می‌کنیـم. توهیـن می‌کنیـم. تهدیـد می‌کنیـم. قهـر می‌کنیـم و.....

مثـــال: بـــرای خریـــد می‌رویـــم. کالایـــی را می‌پســـندیم. قیمـــت را می‌پرســـیم. فروشـــنده قیمـــت را می‌گویـد. بـه نظـر مـــا گـران می‌آیـد. خواســـته مـــا ایـن اسـت کـــه ایـن جنـــس را ارزان‌تـر بخریـــم، امـا بـه جـای آن‌کـه بگوییـم: آیـا امـکان تخفیـف وجـود دارد؟ موضـع می‌گیریـم و می‌گوییـــم: آقـا شـــما چقـدر گـرون‌فروشـی! پاســـخی کـه می‌شـنویم ایـــن اسـت: خانـم شـما هـــم مفـت‌خـری!

خواســـته مـــا ایـــن اســـت کـــه نزدیکان‌مـــان مـــا را دوســـت داشـته باشـــند، امـــا بـه جـای آن‌کـه از آنهـــا بخواهیـم دوسـت داشـتن خـود را اعلام کننـــد، می‌گوییـم: تـــو آدم بـــی‌احســـاس و بـــی‌محبتـی هسـتی! آنهـــا هـم بـــه جـای ابـراز محبـت می‌گوینـد: تـــو هـم پـرتوقعـی!

موضع‌گیـــری بـــه جـــای درخواســـت کـــردن، عـــادت غلطـــی اسـت

که به آن شرطی شده‌ایم. گاهی هم خواسته خود را با حق خویش اشتباه می‌گیریم. در نتیجه به جای درخواست‌کردن، موضع احقاق‌حق می‌گیریم. اما آیا از این طریق به خواسته خود می‌رسیم؟ بیشتر وقت‌ها نه. چون طرف خواسته‌ی ما را به روشنی نفهمیده است، و از موضع ما رنجیده است و در صدد تلافی است. ذکر "موضع نگیر، خواسته‌ات را بگو." یکی از اصلی‌ترین ذکرهایی است که می‌تواند مانع از تنش بین ما شود و روابط میان فردی ما را اصلاح کند.

۶. حرفو کوتاه‌کن

"باید جوابشو بدم.
حرفی که زده توی سرم می‌چرخه.
باید روشن کنم که خطا می‌کنه.
جوابشو ندم، فکر می‌کنه حریفش نیستم."

ادامه جدل به روشن شدن حقیقت کمک نمی‌کند. بلکه مثل همزدن آب گِل‌آلود است. گاهی باید صبر کرد تا آب گِل‌آلود ته نشین شود و شفافیت آب معلوم شود.

نه تنها گفتگوهای معمولی ما، که گفتگوی فیلسوفان تاریخ هم مشکل حقیقت را حل نکرده است. با این همه، ما چاره‌ای جز گفت‌وگوی مکرر برای حل مشکلات‌مان نداریم. اما همیشه باید مترصد آن بود که اگر بحث از مسیر سالم خود خارج شد، و به جدل و بگومگو کشید، خود را هرچه زودتر از جدل خارج کنیم. که حاصلی جز اتلاف وقت و خردشدن اعصاب ندارد. بحثِ سالم، طرح موضوع به همراه دلیل است. و اگر مخالفتی دیدیم، دلیل خواهی از طرف مقابل است. به مثال زیر دقت کنید:

الف: من گوشت نمی‌خورم.

ب: چرا؟

الـف: بـه سـه دلیـل. اول، این‌که حیوانـات بـه دنیـا نیامده‌انـد تـا مـا آنهـا را بخوریـم، آنهـا بـه دنیـا آمده‌انـد، تـا بـرای خودشـان زندگـی کننـد. دوم، این‌کـه اخیـرا معلـوم شـده، مصـرف گوشـت باعـث گرمـای کـره زمیـن خواهـد شـد، و نسـل بعـدی خسـارات فراوانـی از ایـن بابـت می‌بیننـد. سـوم، ایـن‌کـه تحقیقـات هـر روزه بیـش از پیـش نشـان می‌دهنـد کـه مصـرف گوشـت بـرای سلامتی مضـر اسـت. علاوه بـر ایـن میلیون‌هـا نفـر از مـردم، از ابتـدای تولـد تـا آخـر عمـر خـود گوشـت نخورده‌انـد، و میلیون‌هـا نفـر از میانـه عمـر خـود گوشـت را تـرک کرده‌انـد، و سـالم زندگـی می‌کننـد.

ب: فکـر نمی‌کنـم بتونـم گوشـت نخـورم. بـوی گوشـت رو می‌شـنوم، دلـم بـرای خوردنـش مـی‌ره. دوم، ایـن‌کـه اگـه گوشـت نخـورم، چـاق می‌شـم. یکبـار گوشـت رو تـرک کـردم، از بـس نـون و برنـج خـوردم، ده کیلـو چـاق شـدم. از اون بـه بعـد هـم دیگـه لاغـر نشـدم.

الـف: می‌شـه گوشـت نخـورد، امـا غذاهـای بهتـر و سـالم‌تـری خـورد و چـاق هـم نشـد. کاری کـه مـن سـه سـاله می‌کنـم و نـه تنهـا چـاق نشـدم، کـه چنـد کیلـو هـم لاغـر شـدم. دوسـتی دارم کـه چـاق بـود و رفـت پیـش دکتـر تغذیـه و یـک رژیـم مناسـب بـدون گرسـنگی و بـدون گوشـت گرفـت و تـوی شـش مـاه بیسـت کیلـو لاغـر شـد. امـا یـک سـوال، اگـه حیوون‌هـا از بـوی تـن مـا خوش‌شـون می‌اومـد و مـا رو می‌خوردنـد نظـر شـما چـی بـود؟

ایـن گفتگـوی مختصـر کـه مملـو از ارائـه دلیـل از دو طـرف اسـت، نمونـه یـک گفتگـوی سـالم اسـت. چـرا کـه هـر دو طـرف در مـورد موضـوع حـرف زدنـد، نـه دربـاره یکدیگـر. حـالا بـه همیـن گفتگـو بـه

شکل ناصحیح آن نگاه کنید:

الف: من گوشت نمی‌خورم.

ب: دوباره یک تصمیم افراطی گرفتی؟ بخور برای سلامتی‌ات خوب نیست.

الف: من مثل تو خودخواه نیستم که یک مشت حیوون بیچاره رو بخورم. روزی یک مرغ بمیره، چرا؟ چون من می‌خوام یه وعده غذای خوشمزه بخورم.

ب: تو که این‌قدر دلت برای حیوون‌ها می‌سوزه، پس چرا رفتارهای دیگرت رو درست نمی‌کنی؟!

الف: کدوم رفتارها؟!

ب: خودت می‌دونی.

الف: تو چی؟ رفتارهای تو درسته؟ به حرف زدنت نگاه کن...

در مدل دوم، هر دو طرف به جای ارائه دلیل همدیگر را متهم کردند و به هم برچسب زدند. هر دو طرف به جای موضوع اصلی که نخوردن گوشت بود، درباره همدیگر صحبت کردند. در این موارد بهترین ذکرها که ما را به مسیر صحیح بحث هدایت می‌کند این سه ذکر است:

موضع نگیر، خواسته‌ات را روشن و محترمانه بگو.

دلیل بیاور و دلیل بخواه. برچسب نزن.

درباره موضوع صحبت کن، نه درباره خودت و او.

تجربیات زندگی نشان می‌دهد که نود و نُه درصد بحث‌های ما به سادگی از مسیر صحیح خود خارج می‌شوند. معمولا قادر نیستیم که همدیگر را متقاعد کنیم. چون روش ارائه دلیل و دلیل‌خواهی را نمی‌دانیم. ما آنچه را فکر می‌کنیم، حق می‌دانیم، و آنچه را طرف مقابل‌مان باور دارد، باطل. لذا به جای ارائه دلیل،

فقط به حرف‌ها صفت می‌دهیم. من از حق سخن می‌گویم و تو از باطل. حرف من صحیح است و حرف تو چرت و پرت و مزخرف.

یک شاعر ایرانی گفته است "حقیقت آینه‌ای بود در دست خدا، از آسمان به زمین افتاد و شکست؛ هرکس تکه‌ای از آن را برداشت، خود را در آن دید و پنداشت حقیقت در دست اوست. حال آن‌که حقیقت در دست همگان پخش بود."

۷. لنگ به لنگ شو

اگر هر دو پای ما از شدت خستگی هلاک باشند و امکان نشستن نباشد، چه می‌کنیم؟ علیرغم خستگی هر دو پا، روی یکی از آنها تکیه می‌کنیم و به پای دیگر استراحت می‌دهیم. پس از لحظاتی پای خود را عوض می‌کنیم تا پای دیگرمان استراحت کند. گاهی در مشکلات فراوان فرسوده شده‌ایم. یا حوصله‌مان از یک مشکل، یک کار، یک آدم سررفته است. وقت آن است‌که برای رفع خستگی و بی‌حوصلگی، به مشکل، یا کار، یا آدم دیگر بپردازیم.

لنگ به لنگ شدن، تکنیکی است که همه آن را تجربه کرده‌اند و همیشه هم به کار می‌آید. این تکنیک وقتی خسته‌ایم، اما نمی‌توانیم دست از کار بکشیم، خیلی به کارمان می‌آید.

۸. سم نخور

بد خوردن، بد خوابیدن، بد نفس‌کشیدن، بی‌حرکتی، بر ذهن ما تاثیر منفی می‌گذارد. اما از همه بدتر سَم خوردن است.

گئورگی پنجاه ساله به روانپزشک مراجعه کرد. وقتی که دیگر از شدت افسردگی در حال خودکشی بود. اعتراف کرد که روزی یک بطری مشروب می‌خورد. به سختی می‌خوابد. نفسش می‌گیرد و معمولا گوشه خانه افتاده است.

روانپزشک به او گفت: اگر نمی‌خواهی بمیری سَم نخور. گئورگی گفت: من سَم نمی‌خورم، مشروب می‌خورم. روانپزشک گفت: اگر بدانی اسم آنچه می‌خوری سم است، آیا باز هم آن را می‌خوری؟ روانشناس برای خوابش برای دو هفته به او قرص آنتی‌هیستامین داد، که یک قرص ضد حساسیت است و بدون نسخه هم می‌توان آن را از داروخانه دریافت کرد. این قرص از خواص جنبی‌اش خواب بهتر و اضطراب کمتر است. روانپزشک از گئورگی خواست تا دو هفته دیگر این چند کار را انجام دهد:

اول: خوابش را تنظیم کند. چرا که خواب کافی و عمیق، ذهن ما را آرام می‌کند و ما بهتر فکر می‌کنیم.

دوم: بعد از خواب، بلافاصله یک ساعت راه برود. چرا که صبح‌ها مود او پایین بود و از طریق راه رفتن مود خود را می‌توانست بالا بیاورد.

سوم: چند ساعت در هر روز کاری بکند. فقط برای آن که ذهن‌اش کمتر فرصت فکر کردن داشته باشد.

چهارم: کمتر سم بخورد.

گئورگی دو هفته بعد پیش روان‌پزشک برگشت. در حالی که از فکر خودکشی درآمده بود و دنبال ترک کامل سَم بود.

واقعیت این است که ما در زندگی دچار غم و ترس و عصبانیت می‌شویم و برای آن که خود را آرام کنیم، طرق مختلفی را در

پیش می‌گیریم. بعضی سراغ مشروب و اعتیاد می‌روند. بعضی سراغ داروهای روانپزشکی. بعضی هم سراغ خواب آرام و پیاده روی و کاری متعادل و دوست داشتنی. از همه این راه‌ها، راه آخری کم هزینه‌تر است.

این چهار ذکر که برای تنظیم برنامه روزانه است، منجر به آرامش و شادی می‌شوند:

صبح زود بیدار شو.
بعد از خواب یک ساعت پیاده‌روی کن.
در روز مشغول کاری باش.
سم نخور

همه کسانی که آگاهانه و یا به اجبارِ زندگی، این برنامه‌ها در زندگی‌شان اتفاق می‌افتد، کمتر دچار اضطراب و افسردگی و خشم می‌شوند و زندگی را بیش از آنها که چنین برنامه‌ای ندارند، دوست دارند.

۹. تغییر کن، تغییر می‌کنند.

مغز میانی مسئول هوش‌هیجانی ماست. هوش هیجانی به ما کمک می‌کند تا در موقعیت‌های خطرناک از خود واکنش نشان دهیم. همچنین با کمک هوش‌هیجانی به علت غم و شادی خود پی می‌بریم. هوش‌هیجانی کمک می‌کند دیگران را هم درک کنیم. هوش‌هیجانی مسئول کنترل هیجانات و احساسات ماست. خوشبختانه هوش‌هیجانی توانایی آموختن دارد. ما از کودکی نحوه کنترل هیجانات را در همین بخش از مغز میانی می‌آموزیم، اما نه از طریق آموزش‌هایی که والدین یا مربیان یا دوستان با کلام به ما می‌آموزند، بلکه از طریق آنچه در عمل از خود نشان

می‌دهند و برای ما الگو می‌شوند. هنگامی که مادری می‌ترسد و واکنش عصبانیت از خود نشان می‌دهد، به کودکش نحوه برخورد با هیجان ترس را از طریق عصبانیت آموزش می‌دهد. کودک، مادر و یا پدر را الگو قرار می‌دهد. برای همین بسیاری از روانشناسان به کودکی مراجعین خود برمی‌گردند، تا آنچه از کودکی به غلط آموخته‌اند را به آنها یادآوری کنند و آنها را متقاعد کنند که نحوه دیگری از بروز یا کنترل هیجانات را بیاموزند. بنابراین اگر می‌خواهید فرزندان خوبی تربیت کنید، کودکی خودتان را از طریق بازنویسی مغز میانی تصحیح کنید. اگر می‌خواهید هوش هیجانی فرزندان خود را پرورش دهید، روش‌هایی برای مدیریت هیجان‌های خود یاد بگیرید و از طریق ذکر، آن را در مغز میانی خود تثبیت کنید. فراموش نکنید که کودکان‌تان از رفتار شما الگوبرداری می‌کنند، نه از نصایح شما. می‌گویند دوصد گفته، چون نیم‌کردار نیست.

این مورد تنها به کودکان مربوط نمی‌شود. حتی در بزرگسالان، نحوه کنترل هیجان توسط یک نفر، بر کنترل هیجان دیگران اثر می‌گذارد.

سلمان آدم مودبی است. او با احترام با همگان سخن می‌گوید. برای او کودک و بزرگ فرقی نمی‌کند، همه را با نام آقا و خانم صدا می‌زند. حتی اگر کسی به او بارها توهین کند، او ادب خود را کنار نمی‌گذارد و بر آن اصرار دارد. در نتیجه دیگران هم آرام آرام یاد گرفته‌اند، نام او را حتی در غیابش با آقا صدا کنند. و به او که می‌رسند، رفتاری مودبانه داشته باشند. او هیچوقت به کسی نصیحت نمی‌کند و از هیچکس نمی‌خواهد تا رفتارش را

تغییـــر دهـــد. بلکـه از طریـق اصـرار بـر رفتـار مودبانـه خـودش دیگـران را بـــه ادب دعـــوت می‌کنـد و بـر آنهـــا اثـر می‌گـذارد.

غیـــر از ادب، او اهـــل منطـــق هم هست. بـا آن کـــه مثـل همـه دارای هیجـــان تـــرس و خشـــم و غـــم اســـت، امـــا هیچ‌کـــدام از آنهـــا نـه در کلام و نـــه در صورتـــش خـود را نشـــان نمی‌دهنـد. او همیشـه لبخنـدی بـــر چهـــره دارد. گویـــی در جنـگل وجـــود او ارتبـــاط درختـان طـوری اســـت کـه اگـر آتـش خشـمی در هیجـان او شـعله بکشـد، بـه درختـان بخش‌هـــای دیگـر ســـرایت نمی‌کنـد. اگـر دیگـران بـــار هیجانـات خـود را کنتـــرل نکـــرده بـــه او بـــروز دهنـد، او بـــه جـای هـــر واکنشـی، اول هیجانـــات خـود را کنتـرل می‌کنـد و پـــس از لحظاتـی سـکوت مودبانـه می‌پرســـد: راه حـــل منطقـــیِ حـل ایـن مشـکل از نظـــر شـما چیسـت؟ مـــن دیـــده‌ام رفتـــار دیگـران هـــم رفتـه رفتـــه بـــا او همان‌طـور شـده اســـت. بـه او کـه می‌رســـند کلام‌شان مـودب و منطقـی می‌شـود. حتـی وقتـــی حضـــور نـدارد، از او بـــه احتـرام یـاد می‌کننـــد. این‌طـور نیسـت کـه او آدم نیسـت و از هیجاناتـی کـه همـه مـا داریـم تهـی اسـت. بلکـه در مغـز میانـی او، جایـی کـه مربـوط بـه کنتـرل هیجانـات اسـت، خـوب آموختـــه و شـرطی شـده اسـت.

خوبـی مسـری اسـت، همچنـان کـه بـدی. هـر دوی اینهـا از شـما شـروع می‌شـــوند و بـــه خودتـان بـاز می‌گردند. بـه عبـــارت دیگـر محیـط شـما توســـعه رفتـــار شماسـت. اگـر محیـط آرامـــی را می‌خواهیـد، آرام رفتـار کنیـد. اگـر محیـط شـادی را می‌خواهیـد، شـاد باشـید. مدتـی بـر رفتـار خـــوب خودتـــان اصـرار کنیـد و تاثیـر آن را بـــر نزدیـکان خـود ببینیـد. بـــه تعریفـــی دیگـر، دیگـران آینـه رفتـار خـود مـــا هسـتند. در خیابـان عبـــور می‌کنیـــم. ناخواسـته پـای کسـی را لگـــد می‌کنیـم و بـــی‌اعتنـاء دور می‌شـــویم. از دور می‌شـــنویم کســـی مـــا را نفریـن می‌کنـــد. اگـر با

فاصلــه از او عــذر بخواهیــم، و کمــی بایســتیم و دلســوزانه بـه او نـگاه کنیــم تــا درد او تخفیــف بیابـد، او قبـل از ایــن کـه دور شـود، دسـتی برایمــان تـکان می‌دهــد و لبخنـدی هـم بـه مـا تحفـه خواهـد داد.

در مورد تغییر دیگران دو فرضیه وجود دارد:

اول: ما نمی‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم.
دوم: ما می‌توانیم دیگران را تغییر بدهیم.

مــن از گــروه دوم هســتم و معتقــدم مـا در همــه لحظـات در حـال تغییــر دیگــران هســتیم. امــا گــروه دوم نیـز بــه دو دســته تقسـیم می‌شـوند:

اول: مــا از طریــق تذکــر، نصیحــت، انتقـاد، غُـر، شِــکوه و شـکایت، کـم‌محلــی، توهیــن، تهدیـد، یــا آمـوزش می‌توانیـم دیگــران را تغییــر بدهیـم.

دوم: مــا بــا واکنــش غیــرهیجانــی و منطقـی می‌توانیــم هیجانـات دیگــران را بـه ســمت منطقـی‌شـدن ســوق دهیـم.

بــاز هــم مــن از گــروه دوم هسـتم. بــه تجربـه دیــده‌ام کـه مـا نـه تنهــا نیازمنــد تغییــر خـود هســتیم، کــه نیازمنـد تغییــر دیگرانیـم. دیگــران موقعیــت پیرامونـی مــا هسـتند. مگـر بــدون تغییـر موقعیـت خــود، می‌توانیــم آرامــش و شــادی لازم را داشـته باشــیم؟ امـا بـرای تغییـر موقعیـت، مهـم‌تریـن راه تغییـر خـود اسـت. نـه تغییـر دیگـران، از طریـق غُـر، نقـد و نصیحـت. آنچـه را دوسـت داریـد از دیگـران دریافـت کنیــد، بـه آنهـا ببخشــید. عشـق می‌خواهیـد، بـه آنهــا عشـق بدهیـد. احتــرام می‌خواهیــد، بـه آنهـا احتـرام کنیـد. بخصــوص زمانـی احتـرام بدهیــد، کــه آنهــا منتظرنــد جوابِ هایِ آنها را بــا هُــوی بدهیـد.

در سـال‌های ۱۹۴۰ نـود و پنـج دانشـجویی کـه در دانشـکده هـاروارد

از بهــره هوشــی بالایــی برخــوردار بودنـد را تـا میانسـالی مـورد بررسـی قــرار دادنــد، تــا ببیننــد آنهــا در آینــده تـا چــه انــدازه موفق‌تـر از آدم‌هــای کــم هوش‌تـر در رشـته خـود هســتند. نتیجـه ناامیـد کننـده بــود. آنهــا علیرغـم هــوش بـالای خــود، نـه در زندگــی شـغلی خـود نســبت بــه کـم هـوش‌ترهـا موفـق بودنـد، نه در زندگـی شـخصی خـود احســاس رضایــت و خوشـبختی داشــتند. در عــوض کسـانی کـه بهـره هوشـی آنهـا کمتـر بـود، امـا قـدرت کنتـرل هیجـان خـود را داشـتند، یـا بــه عبارتــی از هـوش هیجانـی برخــوردار بودنــد، بیش از باهوش‌ها در موفقیـت شـغلی، مقـدار درآمـد و احسـاس خوشـبختی پیشـی داشـتند. معنــی دیگــر ایـن حـرف ایــن اسـت کـه رعایــت اخلاق، کـه بـه یـک معنــی قـدرت کنتـرل هیجانـات، یـا داشـتن هـوش هیجانـی اسـت، نـه تنهـا منجـر بـه موفقیـت، کـه باعـث احسـاس خوشـبختی هـم می‌شـود. نتیجــه می‌گیریــم کــه اخلاق نــه تنهــا زندگــی جمعــی مــا را، کـه زندگــی فـردی مــا را هـم بـالا می‌بـرد. مدیـران هـر مجموعـه‌ای، الزامـا باهـوش‌ترین‌هــا در آن رشــته نیســتند، کــه معمـولا کســانی هسـتند کـه از هـوش‌هیجانــی بالاتـری برخوردارنـد. یعنـی بلدنـد اول هیجانـات خــود را کنتــرل کننـد، و بعـد هــم هیجانـات دیگــران را مهـار کننـد. جـای هـوش‌هیجانـی در مغـز میانـی اسـت. مغـز میانـی بـه عکـس مغـز زیریــن قابلیــت آمـوزش دارد. و اگـر غلــط آموختـه باشـد، می‌توانـد بـا آمــوزش درســت خــود را بازســازی کنـد. ایــن آموزش‌هــا دوره‌هـای طولانــی نمی‌طلبــد. بلکـه کافـی اسـت فرض‌هـای غلـط را باطـل کنیـم و فرض‌هــای درســت را از طریـق ذکـردرمانـی جایگزیــن آنهـا کنیـم.

دایره من، دایره تو، دایره ما

زنــی بـه برنامــه پزشــکی‌تلویزیون علاقــه دارد. شـوهرش بـه برنامـه ورزشــی‌تلویزیون. هرکـدام بـه هـم مـی گوینـد: ایـن برنامه‌هـای الکـی

چیــه مــی بینــی؟! هرکــدام از آنهــا برخــی از کتاب‌هــا را دوســت دارد و از نوعــی از غذاهــا لــذت مــی بــرد. امــا هــردو فکــر می‌کننــد ازدواج آنهــا وقتــی موفق‌تــر اســت کــه بــا هــم یکــی شــوند و در یــک دایــره از ســلیقه هــا و عــادت هــا قــرار بگیرنــد.

در یــک رابطــه دو نفــره نبایــد فرامــوش کــرد کــه مــا هــر کدام‌مــان در یــک دایــره خــاص قــرار داریــم. منظــور از ایــن دایــره زنــدان نیســت. ایــن دایــره مــرز آزادی هــر فــرد را از فــرد دیگــر بیــان می‌کنــد. ایــن دایــره‌ای اســت کــه خُلــق و خویــی کــه بــا آن متولــد شــده‌ایم، افــکار و ارزش‌هایــی کــه در زندگــی و بــه ویــژه کودکــی آموخته‌ایــم و رفتــاری کــه بــه آن عــادت کرده‌ایــم را شــامل می‌شــود. ایــن دایــره مرزهــای منحصــر بــه فــرد بــودن هــر یــک از مــا را تعریــف می‌کنــد. در یــک ازدواج محــال اســت یکــی بتوانــد دایــره خــود کامــل را رهــا کنــد و در دایــره دیگــری وارد شــود و بــرای همیشــه همان‌جــا بمانــد. ازدواج در حقیقــت دایــره خالــی ســومی اســت بــه نــام زندگی‌مشــترک، کــه زن و شــوهر وارد آن می‌شــوند، بی‌آنکــه از آن دایــره خــود خــارج شــده باشــند. آنهــا در ســاعاتی از روز یــا شــب بــا هــم هســتند. همدیگــر را دوســت دارنــد و یکدیگــر را مراعــات می‌کننــد، امــا بــرای ســاعاتی از روز هــم بــه دایــره آنچــه خــود هســتند، بازمی‌گردنــد. حتــی اگــر در آن ســاعات همچنــان در یــک خانــه باشــند.

مــا بــرای هــم آفریــده نشــده‌ایم. مــا در کنــار یکدیگــر آفریــده شــده‌ایم. ناقــص نیســتیم تــا بــا هــم کامــل شــویم. آنهــا کــه چنیــن فــرض غلطــی را از ضرب‌المثل‌هــا آموخته‌انــد، تــا جفــت زندگی‌شــان دور مــی شــود و یــا او را از دســت می‌دهنــد، خیــال می‌کننــد دوبــاره ناقــص شــدند. مــا هرکــدام کامــل آفریــده شــده‌ایم. ازدواج، ملاقــات دو موجــود کامــل اســت، نــه پیونــد دو موجــود ناقــص.

کـودکان تـا دوسـالگی نیـاز دارنـد والدیـن، بـه ویـژه مـادر در دسترس‌شـان باشـد. کـودک در هجـده ماهگـی مشـغول بـازی در گوشـه خانـه اسـت و سـرش بـه کار خـودش گـرم اسـت. امـا همیـن کـه مـادرش از خانـه بیـرون مـی رود، شـروع بـه گریـه می‌کنـد، چـرا کـه احسـاس می‌کنـد مـادرش را از دسـت داد. وقتـی مـادر بـه خانـه بـاز می‌گـردد، کـودک دسـت از گریـه برمـی‌دارد. و دوبـاره شـروع بـه بـازی می‌کنـد. بـرای آنکـه کـودک احسـاس نکنـد مـادر را از دسـت داد، مـادر بایـد همیشـه همـان گوشـه و کنـار در دسـترس فرزنـدش باشـد. بعضـی از همسـران کـه در کودکـی از ایـن مرحلـه بـه خوبـی رد نشـده‌اند، همـواره می‌خواهنـد همسرشـان در دسـترس آن‌هـا باشـد، تـا گمان‌مبرنـد کـه او را از دسـت می‌دهنـد. و اگـر همسـر آنهـا از پیـش آنهـا دور شـود، احسـاس رهاشـدگی می‌کننـد. بـرای همیـن تـلاش می‌کننـد همسرشـان را از نظـر محیطـی و سـلیقه‌ای و رفتـاری شـبیه خـود کننـد. امـا از قضـا چـون آزادی او را می‌گیرنـد، بیشـتر او را از دسـت می‌دهنـد. و هرچـه بیشـتر تـلاش می‌کننـد بـا او یکـی شـوند، او را از خـود دورتـر می‌کننـد. در ایـن مـوارد بهتریـن ذکـر ایـن اسـت: مـن در دایـره خـودم، تـو در دایـره خـودت، گاهـی هـر دو در دایـره مـا.

قبـل از ازدواج وقتـی بـه ملاقـات هـم مـی رویـم، بهترین‌هـای خـود را بـرای هـم می‌آوریـم. بعـد از ازدواج کم‌کـم بدتریـن هـای خـود را نشـان هـم مـی دهیـم. غافـل از ایـن کـه اگـر بیسـت سـال هـم از ازدواج مـا گذشـته. همچنـان داریـم همدیگـر را در زندگـی ملاقـات می‌کنیـم. و هـر روز بـه دلیـل ضرورت‌هـای شـغلی، مسـایل فـردی و سـلیقگی از هـم فاصلـه می‌گیریـم، و دوبـاره بـه سـوی هـم بازمی‌گردیـم. همچـون رقصندگانـی کـه از هـم دور و بـه هـم نزدیـک مـی شـوند. آنهـا یـک مجموعـه را شـکل مـی دهنـد، امـا هرکـدام بـرای خـود می‌رقصـد.

عشــق نبایـد و نمـی توانـد آزادی فـرد را بگیـرد. اگـر چنیـن کنـد، ایـن عشـق اسـت کـه قبـل از آزادی قربانـی مـی شـود. اگرچـه عشـق و آزادی هـردو نیازهـای اساسـی انسـان هسـتند، امـا نیـاز بـه آزادی از نیـاز بـه عشـق مهم‌تـر اسـت. اگـر می‌خواهیـد معشـوق‌تان را از دسـت ندهیـد، آزادی او را نگیریـد. در ازدواج اول بـه دنبـال عشـق نرویـد، بـه دنبـال آزادی برویـد. در ایـن صـورت عشـق را هـم خواهیـد یافـت. و فرامـوش نکنیـد هیچکـس عاشـق زندانبـان خـود نخواهـد شـد. بعضـی هـا سـه روز کـه از ازدواج آنهـا گذشـت، فکـر می‌کنند همسرشـان را خریده‌انـد. ازدواج مالـک یکدیگـر شـدن نیسـت. ایـن هـا همـه فـرض هـای غلطـی هسـتند کـه در مغـز میانـی مـا نشسـته‌اند و می‌تواننـد منجـر بـه جدایـی شـوند.

فصل هشتم

جسم

افکار و احساسات آدمی، نه تنها منجر به رفتار او می‌شود، که واکنش بدن او را هم به دنبال خواهد داشت. این واکنش‌ها از میگرن تا لرزه خفیف یا شدید بدن، افت یا افزایش فشار خون، زخم معده، مشکلات روده، آلرژی، آسم، بیماری قلبی، سکته قلبی و مغزی... است. چنین بیماری‌هایی، بیماری‌های روان‌تنی نام دارند. تشخیص اختلال روان‌تنی، زمانی صورت می‌گیرد که یک اختلال با مشکل جسمانی شناخته شده، در کنار اتفاقاتی که از نظر روانشناسی معنادار هستند، وجود دارد. این اتفاقات قبل از اختلال جسمی واقع شده و به شروع یا وخیم شدن آن کمک می‌کنند.

سپیده سال‌ها با خشم خود دست و پنجه نرم کرد و بر آن غلبه نکرد. برای آن که از درگیری پرهیز کند، برای خودسازی گوشه‌گیری اختیار کرد. مدت‌ها مشغول مدتیشن و یوگا و مطالعات روحانی شد، اما ناگهان در خود احساس ضعف شدید کرد، تا جایی که گاه نمی‌توانست قدم از قدم بردارد. روزهایی نیز از ناتوانی در رختخواب افتاد و دچار فلج موقت شد. فلجی که او را ترساند. دکترها پس از آزمایشات گوناگون علت را روحی روانی تشخیص دادند و برچسب بیماری خستگی مزمن را بر او زدند. سپیده شروع به افکاردرمانی و رفتاردرمانی کرد، بدین

ترتیب:

تغییر افکار: مثبت اندیشیدن و مثبت حرف‌زدن.

تغییر رفتار: سر ساعت خوابیدن و بیدار شدن. پیاده‌روی روزانه. مشغول‌کردن ذهن خود به کارهای کوچکی که لذت‌بخش و ممکن باشد.

تغییر موقعیت: خروج از تنهایی و بازگشت به خانواده.

تغییرات او در پایان هفته دوم، تمام علایم چند ماه گذشته او را به شکل معنی‌داری تخفیف داد. بیماری سپیده یک نمونه از بیماری‌های جسمی است که ریشه غیر جسمانی دارند و بایستی از طریق تغییر افکار، تغییر رفتار، تغییر موقعیت آن را درمان کرد.

حوا دختری است بیست و هشت ساله و پر از هیجان. او هرگاه دچار هیجان می‌شود، دست به گریه می‌زند، اما وقتی هیجانات او شدت می‌یابند، دچار آسم می‌شود و راهی بیمارستان می‌شود.

معصومه خانم که پیش از این از او یاد کرده‌ایم، دست آخر دچار فشار خون شد.

زینت خانم که پیش از این از او یاد کرده‌ایم، همه عمر از بیماری زخم معده رنج برده است.

این بیماری‌ها که علل روانی دارند، می‌توانند باعث وحشت بیماران شده، خود را در معرض مرگ قریب‌الوقوع ببینند و حتی بیماری روانی‌شان تشدید شود. ابراهیم، یک روز ناگهانی دچار تپش قلب شدید شد و احساس کرد دارد می‌میرد. ابراهیم ابتدا به دکتر عمومی و بعد به دکتر متخصص رجوع کرد، تا چاره‌ای برای درد خود بیابد. مدتها وقت تلف کرد و دست آخر دریافت ریشه مشکل جسمی او، روحی روانی است. و تازه به فکر مراجعه

به روانشناس و روانپزشک افتاد. روانپزشک به او قرصی داد، اما اعلام کرد، افکار و رفتاردرمانی بهترین راه درمان اوست.

من زنی را می‌شناسم که از شدت بیماری قلبی، امید به زندگی‌اش را از دست داده بود، اما با تغییر فکر از طریق ذکردرمانی، دردهای قلبی‌اش متوقف شد. ابراهیم بعدها از شدت اضطراب، دچار افت فشار خون می‌شد، پزشکی به او گفت: پیش از موقعیت‌های اضطرابی، دو لیوان آب بخور تا حجم خون بالاتر رود و فشار خون تو افت نکند. او چنین کرد و دیگر دچار افت فشارخون نشد. پیشگیری‌های این چنینی، نه تنها مانع از مشکلات جسمی ناشی از فکرهای منفی است، که تخفیف دهنده آن فکرهاست. در این مواقع بهترین ذکر این است: دردت را از قبل تخفیف‌بده.

۱. به روانشناس مراجعه کنید:

اگر از دندان درد در رنج باشیم، بلافاصله به مطب دندانپزشک می‌رویم. اما اگر از کودکی تا سالخوردگی دندان درد روانی داشته باشیم، به روانشناس مراجعه نمی‌کنیم. چرا چنین است؟ برای آن‌که دچار یک تابوی فرهنگی هستیم و نمی‌پذیریم که برخی از مشکلات بدون مراجعه به روانپزشک برطرف‌شدنی نیست. به‌ویژه اگر پای دردهای بی‌نام‌ونشان در میان باشد و مراجعه به دکترها درد شما را درمان نکرده است. در این موارد حتما باید به روانشناس یا روانپزشک مراجعه کنید، چرا که ممکن است درد شما علت روان‌تنی داشته باشد.

۲. دستهایت را به کار بگیر:

وقتـی ذهـن سـنگین مـی شـود، بـدن خـم مـی شـود. بایـد بیـن ذهن و بـدن تعادلـی برقـرار کـرد. حتـی افکاردرمانـی کـه مفیـد اسـت، بـه یـک مکمـل نیـاز دارد و آن اسـتفاده از دست‌هاسـت. یونـگ روانشـناسِ معـروف بیـن ملاقـات بـا مراجعیـن‌اش بـه حیـاط محـل‌کارش می‌رفـت و چـون کـودکان گِل‌بـازی می‌کـرد، تـا بیـن ذهـن و بدنـش تعادلـی برقـرار کنـد. اگـر حـال روحی‌تـان خـوب نیسـت، کمـی ورزش کنیـد. از آن مهم‌تـر چـون کـودکان بـازی کنیـد. اگـر امکانـش نیسـت پیـاده روی کنیـد، یـا کارهـای خانـه را انجـام دهیـد. اسـتفاده از دسـت‌ها در درمـان مشـکلات ذهنـی، بسـیار موثرنـد.

مونـا دختـر هجـده سـاله از شـدت مشـکلات روحـی دسـت بـه خودکشـی مـی‌زد. مدتـی کـه از درمـان او گذشـت و حالـش کمـی بهبـود یافـت، روانشـناس از او خواسـت روزی دو سـه سـاعت کارِ خانـه انجـام دهـد. ظرف‌هـا را بشـوید، جـارو کنـد و در و دیـوار را گردگیـری کنـد. مونـا ابتـدا مقاومـت می‌کـرد و ایـن کار را بیهـوده می‌دانسـت، امـا بعـد از آن‌کـه چندیـن روز ایـن کار را انجـام داد تاثیـر آن را بـر کنتـرل افـکار منفـی خـود دیـد.

۳. لذت ببر:

هـر آدم سـالمی مقـدار ثابتـی انـرژی روانـی ذخیـره دارد. ایـن انـرژی روانـی بـا هـر نـوع اضطـراب، اسـترس، غـم و خشـم روزانـه از دسـت مـی‌رود. اگـر روزهـا بگذرنـد و مـا انـرژی روانـی جدیـدی اضافـه نکنیـم، کفگیرمـان تـه دیـگ مـی خـورد و از پـا درمی‌آییـم. امـا از کجـا می‌تـوان بـه انـرژی روانـی خـود افـزود؟

از طریـق لـذت بـردن از بـازی و تفریـح. از طریـق انجـام کارهایـی کـه

هیـچ هـدف خاصـی جـز لـذت را دنبـال نمی‌کنـد. از انجـام کارهایـی کـه هیـچ مفهومـی جـز لـذت بـردن نـدارد. مثـلا دیـدار و گفتگـو بـا دوسـت یـا فامیلـی کـه بـرای مـا لـذت‌آور اسـت. هـر روز یـا هـر هفتـه بـه دیـدن او مـی رویـم، فقـط و فقـط بـرای آن‌کـه از بـودن و گفتگـوی بـا هـم خوشـحال می‌شـویم. و وقتـی از پیـش او بازمی‌آییـم احسـاس می‌کنیـم انـرژی روانـی مـا بالاتـر رفتـه اسـت. گاهـی بـازی می‌کنیـم و هدف‌مـان بُـرد و باخـت و رقابـت نیسـت. بلکـه تنهـا ذهن‌مـان را از اندیشـیدن بـه مسـایل جـدی دور می‌کنیـم. گاهـی کتابـی را می‌خوانیـم کـه جنبـه لـذت بـردن از آن، بیـش از وجـه آموزشـی آن اسـت. گاهـی جـوک می‌گوییـم و از تـه دل می‌خندیـم. گاهـی ورزش می‌کنیـم، بی‌آن‌کـه خـود را خسـته کنیـم. گاهـی پـای خـود را دراز می‌کنیـم و زیـر آفتـاب می‌نشـینیم. گاهـی در وان آبگـرم می‌رویـم. همـه این‌هـا کارهایـی هسـتند کـه بـر ذخیـره انـرژی روانـی مـا می‌افزاینـد.

فصل نهم

خلاصه ذکرها

عفت زنی ۶۵ ساله بود که سرطان گرفت. مدتی شیمی‌درمانی کرد و سرانجام نجات یافت. پزشکان او را از استرس منع کردند. اما حریف افکار منفی خود نمی شد. به او پیشنهاد کردم روی کاغذ این جمله را بنویسد: »خودم از مشکلاتم مهم‌ترم.« و آن را به آینه بچسباند. و هرگاه جلوی آینه می رود تا خودش را ببیند این جمله را نیز به یاد آورد تا فکرکردن به مشکلات او را به وضع قبلی بازنگرداند. او سال‌هاست با همین ذکر زندگی می‌کند. چند بار به او ذکرهای دیگری را پیشنهاد کرده‌ام و او گفته است من با همین یک ذکر می‌توانم خودم را آرام کنم. کسانی هم هستند که ذکرهای بیشتری را برگزیده‌اند و آنها را روی صفحه آیفون گذاشته‌اند و به محض این که آیفون خود را روشن می‌کنند آن ذکرها به یادشان می‌آید. گروهی هم ذکرها را به در و دیوار خانه نصب کرده‌اند، تا جلوی چشم‌شان باشد. یکی از آنها که پیش از این دچار پوچی می‌شد در تابلویی که در اتاق خواب خود نصب کرده بود، نوشته بود: »جهان بی‌تو چیزی کم داشت وگرنه هرگز ترا نمی‌آفرید.« یکی که غمگین بود روی آینه خود زده بود: « با دلیل گریه کن. بی دلیل بخند.» یکی که در کودکی مدام مورد انتقاد و تحقیر قرار گرفته بود و احساس

زشـــتی، بی‌اهمیتـــی و ناتوانـــی می‌کـــرد، در آیفـــون خـــود نوشـــته بـــود: »مـــن بـــه انـــدازه کافـــی خوشـــگلم، بـــا ارزشـــم، توانـــا هســـتم.« تـــا صـــدای کســـانی را کـــه در ذهنـــش می‌شـــنید کـــه می‌گفتنـــد: تـــو زشـــتی، تـــو بی‌خاصیتـــی، تـــو ناتوانـــی را خنثـــی کنـــد.

همان‌گونـــه کـــه یـــک پیـــچ چهارســـو را بـــا پیچ‌گوشـــتی نمی‌شـــود بازکـــرد و بـــه چهارســـو نیـــاز اســـت، باورهـــای غلـــط را کـــه شـــکل ایمانـــی بـــه خـــود گرفته‌انـــد را هـــم بایـــد بـــا ابـــزار مخصـــوص بـــاز کـــرد. یکـــی از ایـــن ابزارهـــا ذکـــر اســـت. امـــا قبـــل از آن کـــه ذکـــر شـــروع شـــود، فـــرد بایـــد بـــه ضـــرورت و کارایـــی آن ذکـــر بـــرای خـــودش بـــاور کنـــد.

بـــه ذکرهـــای زیـــر نـــگاه کنیـــد. آن‌هـــا را زیـــر لـــب تکـــرار کنیـــد. از خودتـــان بپرســـید بـــه کـــدام یـــک از آنهـــا بیشـــتر علاقـــه یـــا نیـــاز داریـــد:

. در موقعیت بد حضور پیدا نکن.
. وقتت را با کار خوب پُرکن، تا فرصت افکار بد را نداشته باشی.
. فکر بد را دور کن. (تنیس)
. دچار تله عاطفی نشو.
. خشمتو عقب بنداز.
. انجام بده، حسش می‌آد.
. اخبار بد گوش نده.
. صبح زود بیدار شو.
. فضای مجازی به اندازه نیاز.
. رابطه ناسالمو قطع کن.
. تنها نمان.
. بیکار نمان.
. نبین، که نخواهی.
. پرونده مسایل روز را به رختخواب نیاور.

. من زود و عمیق می‌خوابم.
. ذهن من آسمان، افکارم ابرهای در گذر. من فکرم نیستم.
. بس‌کن.
. حواستو پرت کن.
. خاطره مثبت رو به جای خاطره منفی بگذار.
. عقلتو به کار بنداز.
. اخلاق را رعایت‌کن.
. سلامتی، شادی، دوستی، نه دستاورد.
. رفع نیاز، نه آرزو.
. بگذر.
. خوبی‌ها همدیگر رو صدا می‌کنند.
. انسان حتمی‌الخطاست.
. یک‌کاره شو.
.کار سرنوشت‌ساز را انجام بده.
.کار اصلی، نه حاشیه.
. مقایسه نکن، مسابقه نده.
. خوبِ خودت باش، نه محبوبِ دیگران.
. حسودی دیگران را درونی نکن.
. کمی بهتر، نه صد درصد.
. تلاش مهمه، نه نتیجه.
. مشکل نه، راه‌حل.
. گذشته رو دفن‌کن.
. آینده به آن بدی نمی‌شه، اگرم شد، یه راهی براش پیدا می‌شه. اگرم نشد، می‌پذیریم.
. نگرانی‌هایت را بی‌اعتبار کن.
. لیست پذیرش. "آنچه تغییر ناپذیر است را بپذیر."

. انتخاب و غرامت.
. توقعِ‌کم، شادی بیشتر.
. دنبال مقصر نباش.
. فایلو ببند.
. این نیز بگذرد.
. فکر و حرف مثبت.
. با ترس‌هات روبرو شو."بترس ولی انجام بده."
. خشمت را به طور مناسبی تخلیه کن.
. معجزه عذرخواهی.
. واگذارکن.
. موضع نگیر، خواسته‌ات را محترمانه و روشن بگو.
. حرفو کوتاه کن.
. ارائه دلیل، دلیل‌خواهی، نه برچسب.
. درباره موضوع حرف بزن، نه درباره خودت و او.
. در خستگی لنگ به لنگ شو.
. سم نخور.
. دردت رو تخفیف بده.

فصل دهم

اراده

اگـــر بپذیریـــم اراده داریـــم، ارادی رفتـــار می‌کنیـــم، اگـــر بپذیریـــم قربانـــی شـــرایط هســـتیم، بـــی‌اراده رفتـــار می‌کنیـــم. در زمینه اراده، پنـج شـخصیت متفـاوت هـم زمـان در ذهنـم کنـار هـم ایسـتاده‌اند و بـه آنهـا می‌اندیشـم:

اولـی: دختـری اسـت ۲۲ سـاله بـه نـام سـالومه. او قهرمـان شـیرجه کشـور گرجسـتان اسـت. لاغـر اسـت و جثـه‌ریـزی دارد. هـر آشـنایی را کـه می‌بینـد، نـام او را بلنـد صـدا می‌کنـد و می‌خنـدد. در مقابـل هـر سـوالی اول لبخنـد می‌زنـد و بـه هـر بهانـه‌ای بـی‌محابـا شـادی می‌کنـد. بـا او در فیلـم پرزیدنـت همـکار بـودم. او دسـتیار مـن بـود. بیشـتر صحنه‌هـای فیلـم در بیابـان و کوهسـتان و در فصـل زمسـتان فیلـم‌بـرداری می‌شـد. معمـولا درجـه هـوا زیـر صفـر بـود. گاهـی تـا ده درجـه زیـر صفـر. سـالومه امـا لبـاس زیـادی نمی‌پوشـید. او مثـل بقیـه گـروه کـه از سـرما کنـار آتـش جمـع می‌شـدند، نبـود. بـا جنبانـدن خودش سـرما را از خـود دور می‌کـرد. مـا هفتـه‌ای یـک روز تعطیلـی داشـتیم. سـالومه روز تعطیـل را هـم بـرای شـنا بـه اسـتخر می‌رفـت. اگـر مسـابقه فوتبالـی در کار بـود، او خـود را مسـئول بـه هیجـان آوردن تماشـاچیان می‌دانسـت. از او می‌خواسـتم وقتـی مجبـورم بلنـد حـرف بزنـم، بـرای مـن بلنـدگـو بیـاورد و دلیـل مـی‌آوردم کـه

من وقتی خیلی داد بزنم، خودم را ناراحت و گاه عصبانی حس می‌کنم. او می‌خندید و می‌گفت: من برعکس، با فریادزدن خود را شاد احساس می‌کنم. در استادیوم فوتبال وقتی جمعیت ساکت می‌شوند، من با فریاد زدن شادی و هیجان را به تماشاچیان برمی‌گردانم و هربار با خودم شرط می‌بندم که بیش از قبل موج شادی را به ورزشگاه برگردانم.

به او گفتم به سن خودت چهل سال اضافه کن و وضعیت جسمی و روحی خودت را در آینده برای من بازگو کن. گفت: مادربزرگی خواهم بود خندان و پر انرژی. از او علت شادی‌اش را پرسیدم. خیلی کوتاه گفت: مرگ ناگهانی پدر و مادرم.

تنها دارایی سالومه یک خانه کوچک بود که آن را هم فامیلی‌که به او اعتماد کرده بود، بالا کشیده بود. حالا سالومه مجبور بود هر روز کار کند تا اجاره خانه و خرج زندگی‌اش را در آورد. پرسیدم از کی همه این اتفاقات ناگوار برایت افتاده است؟ گفت: از دو سال پیش تا به حال. او افزود با این اتفاقات فهمیدم که تنها دارایی من همین زندگی است که دارم و هر لحظه ممکن است آن را هم از دست بدهم. می‌خواهم تا آخرین قطره زندگی را تا وقت هست بنوشم.

در تمام چهار ماهی که با او کار می‌کردم در او هیچ نوسانی ندیدم، جز یک بار که به دلیل توهینی که یکی از بازیگران فیلم جلوی ده‌ها نفر به او کرد، بلند بلند گریست. اما باز هم در حالی که بلندگو جلوی دهانش بود، جملات مرا برای بازیگران و سیاهی‌لشگرها ترجمه می‌کرد. وقتی اشکش تمام شد، چشم‌هایش را پاک کرد و خندان پرسید: نمای بعدی چیست؟

یک بار از او پرسیدم اگر قدرتش را داشته باشی، با آن فامیلی

که به او اعتماد کردی، و خانه‌ات را از چنگ‌ات ربود، چه خواهی کرد؟ گفت: تنها چیزی که از این حادثه آموختم، این است که هیچ‌گاه در عمرم مثل او نباشم. سالومه با مرگِ هولناک و غمگین پدر و مادرش روبرو شده بود، اما زندگی و شادی را انتخاب کرده بود. فامیل کلاهبردارش همه دارایی‌اش را برده بود، و او اخلاقی زیستن را انتخاب کرده بود. او از فاجعه، معجزه می‌ساخت.

دومی: به خلاف اولی که زن بود و جوان، مرد است و سالخورده. اکنون ۷۷ سال دارد. سه سال پیش درباره او فیلم مستندی ساختم با نام لبخند بی‌پایان. نامش کیم است و کره‌ای است. تا چند سال پیش با صد نفر همزمان گیلاس به گیلاس مشروب می‌نوشید. یک روز انتخاب کرد که دیگر مشروب نخورد و کات. دیگر مشروب نخورد. او هر روز ساعت چهار صبح از خواب بیدار می‌شود. کمی در خانه دَمبل می‌زند. همزمان اخبار تلویزیون را نگاه می‌کند. بعد وقتی هوا هنوز تاریک است، یک ساعت در خیابان پیاده روی می‌کند و با دوستان قدیمی‌اش به تنیس می‌رود. وقتی به خانه بازمی‌گردد، ساعت حدود هفت صبح است. دوش می‌گیرد. لباس‌های زیرش را می‌شوید. ایمیل‌هایش را جواب می‌دهد. با همسرش صبحانه می‌خورد و با اتوبوس به سرِ کار می‌رود. او اکنون رییس یک دانشکده سینمایی در سئول است. او همه روزها ناهار و شام را به ملاقات با کسانی و برای کاری تبدیل می‌کند. یکی از این ملاقات‌ها که اول هر ماه اتفاق می‌افتد، به دوستان دوران سربازی‌اش اختصاص دارد. آنها پنجاه و چند سال پیش با هم دوست شده‌اند. عده‌ای از دوستان آن دوران مرده اند. اما آنها که مانده‌اند، ماهی یک بار همدیگر را می‌بینند و گذر پنجاه سال بر اراده دوستی

آنها خللی وارد نکرده است.

کیم تا شصت سالگی معاون وزیر فرهنگ کره جنوبی بود و بنیانگذار بسیاری از نهادهای فرهنگی، موزه‌ها و سالن‌های سینماست. در حدود شصت سالگی بازنشسته شد. اما به جای نشستن در خانه، تصمیم گرفت بزرگ‌ترین جشنواره سینمایی آسیا را ایجاد کند و کرد. جشنواره بوسان امسال بیست ساله شد. این جشنواره، با سالی حدود دویست هزار تماشاچی و دو هزار میهمان بین‌المللی و نمایش چند صد فیلم در ده روز، اکنون بزرگ‌ترین جشنواره سینمایی آسیاست.

کیم مدام به سفر می‌رود. هر کجا او را دعوت کنند، نه نمی‌گوید. دوربین کوچکی را همراهش دارد و اگر به یادگار با شما عکسی بگیرد، حتما کپی‌ای از آن را برایتان پست می‌کند و از این طریق صدها دوست در سرتاسر کره زمین دارد. هر کجا موزه زیبایی یا پارکی یا مجسمه‌ای ببیند، عکسی می‌گیرد. در ملاقات‌های روزانه‌اش یک معمار را تشویق می‌کند که از آن عکس الگو بگیرد. و طرحی را آماده کند. سرمایه‌گذاری را تشویق می‌کند که سرمایه ساختن آن بنا را جور کند. دو سه سال بعد عکس یادگاری او تبدیل می‌شود به موزه‌ای یا مجسمه‌ای یا پارکی در کشور کره. او همه این کارها را به هنگام سفر و ملاقات‌های ناهار و شامش انجام می‌دهد. تقریبا بیست سال است او را می‌شناسم. اول بار او را در جشنواره بوسان دیدم و بعدها در جشنواره‌های جهانی دیگر دنیا. یک بار در جشنواره‌ای در اسپانیا بودم. نیمه شب بود و بی‌خواب بودم و از پنجره اتاق هتل خیابان را نگاه می‌کردم. او را دیدم که با لباس ورزشی در خیابان می‌دوید. برای کیم فرقی نمی‌کند که در کجای دنیا باشد. هر کجا باشد، ساعت

چهار از خواب بیدار می‌شود و تا هوا روشن نشده، در خیابان می‌دود. هر کجا باشد، ساعت هفت صبح سر میز صبحانه است. از او پرسیدم کلمات کلیدی که در مغزش می‌گذرد، چیست؟ پاسخ داد: انتخاب و اراده.

از همه مدل‌هایی که ادیان، فلاسفه، عرفا و روانشناسان پیشنهاد می‌کنند، کیم روش خود را انتخاب کرده است: برنامه روزانه. او یک برنامه‌ی روزانه ثابت را انتخاب کرده و آن را در هر مکانی با اصرار انجام می‌دهد و به همه اهداف خود از طریق همین برنامه‌ی روزانه می‌رسد.

کیم کم حرف است و هرگاه دوستانش را می‌بینند با صدای بلند می‌خندد و آنها را در آغوش می‌گیرد. اگر کسی در مخالفت با او حرف بزند هم سکوت و لبخندش قطع نمی‌شود.

علیرغم آن که او را پدر سینمای کره می‌دانند و ده‌ها بنیاد و موزه و موسسه فرهنگی را تاسیس کرده، آدم ثروتمندی نیست. با حقوق کارمندی‌اش زندگی می‌کند و حقوق کارمندی‌اش هم صرف ناهار و شامی می‌شود که با دیگران می‌خورد و اگر همسرش که داروخانه کوچکی دارد نباشد، برای خرج زندگی‌اش می‌لنگد. از او برنامه آینده‌اش را پرسیدم، لیستی در اختیارم گذاشت که به رویای یک جوان بیست ساله شبیه بود.

در سالومه، دختر جوان و کیم مرد سالخورده، چیزهای مشترکی دیده ام: لبخند مدام. انرژی. از دست ندادن فرصت برای زندگی و از همه مهم تر: انتخاب و اراده.

هر دوی آنها، انسان را موجودی دارای اراده می‌دانند. و به نقش موقعیت و اجبارهایش، آن‌چنان که مدل فکری زمانه ماست،

چنـــدان بهـــا نمی‌دهنـد. بـــه طـور طبیعـی سالومه دختـــرِ جـوان، پـس از مـــرگ پـدر و مـادرش بایسـتی افســـردگی را انتخـاب می‌کـرد، کارش بـــه روانشـناس و روانپزشـک می‌کشـــید. و کیمِ پیرمـرد، بایسـتی برنامـه روزانـــه‌اش را در نهایـــت در شـــهر خـــودش پیـــاده می‌کـــرد، و نـــه در سرتاسـر جهـان. در سـن ۷۷ سـالگی او بایسـتی خانـه‌نشـین شـده بـود، یـــا در خانـــه ســـالمندان می‌بـود. نـــه ایـن کـه هـــر روز در یـک گوشـه جهـان باشـد.

در مشـاهدات مـن هـردوی اینها بـرونگـرا بودنـد و مـن ذره‌ای از توهـم و خیالاتـــی بـــودن در سـخن و رفتـار آنهـــا ندیـدم. سـالومه جـوان و پـر حـرف بـود، و کیـمِ سـالخورده، خیلـی کـم حـرف بـود. امـا هـر دو اهـل اسـتفاده از حـواس پنـجگانـه خـود بودنـد، و بـه خوبـی محیـط اطـراف را می‌دیدنـــد و می‌شـــنیدند و می‌بوییدنـد و لمـس می‌کردنـد. کیـم هـرگاه چیـــز جالبـــی بـــرای مشـــاهده وجـود نداشـــت، چـــرت مختصری‌روی صندلـــی‌اش مـــی‌زد، و ســـالومه از موضـــوع ملال انگیـــزی بـــه موضـوع شـادابی می‌سُـرید.

ســـــومی: زنـــی اسـت ایرانـــی و سـالخورده. ۸۵ ســـاله. افتخـار خانـم نـــام دارد. از نظـــر مالـــی دسـتش بـه دهانـش می‌رسـد. خانـه‌ای دارد و خرجـــی‌ای و چهـــار فرزنـــد. کـه هـــر کـدام بـرای خـود پـــدر و مـادری هســـتند. و هـر کـــدام از پـس مشـکلات خـود بـرمی‌آینـد و هیـچ بـاری بـر دوش او نیسـتند. چنـد سـال پیـش قـرار شـد او هـر چنـد روزی را در خانـــه یکـــی از فرزنـدان خـود بگذرانـد و سـرش را بـه نوه‌هـا گـرم کنـد. امـا دیـری نپاییـد کـه او برنامـه را بـه هـم زد و بـه خانـه تنهایـی خـود بازگشـت. او اکنـون در یـک سـیکل بسـته قـرار دارد. از سـویی وقتی کـه در خانـــه فرزنـدان خـــود اسـت، بـه کوچـک‌تریـــن بهانـه‌ای می‌رنجـد و

قهـر می‌کنـد و بـا ایـن ادعـا کـه احتـرام مـن نادیـده انگاشـته شـده، بـه خانـــه خـــود بـرمی‌گـــردد. از سـویی دیگـر در تنهایـــی خانـه‌اش گریـان اســـت کـه چـرا بـا آن کـه چهـــار فرزنـد دارم، آخـر عمـری تنهـا مانـده ام. و در اوج احسـاس تنهایـی، دوبـاره بـه خانـه یکـی از فرزندانـش پنـاه می‌بـــرد. ولـــی بـه روز دوم نرســـیده، بـه کوچـک‌تریـــن بهانـه بـه خانـه خـــود بـــاز می‌گـردد. اگـــر بـا او صحبـــت کنـی، مـدام خـــود را قربانـی شـــرایطش می‌دانـــد. می‌گویـد: افسـرده‌ام و دیگـــران را دلیـل افسـردگی خـــود می‌دانـد. او بـــرای خـود فرض‌هایـی دارد. مـن مـــادرم و احترامـم واجـب اسـت. مـن هشـتاد و پنـج سـاله‌ام و ناتوانـم. مـن در خانـه خـود راحـت‌تـــرم. مـن در گذشـته آسـیب‌های جسـمی و روانـی‌ای خـورده‌ام، و رنـــج امـروزه مـــن از آن دوره اسـت. اکنـون دیگـر وقـت آن اسـت کـه بچه‌هـــا و فامیـــل بـه خانـه مـــن بیاینـد و تنهایـی مـــرا پـرکننـد و مـرا آن طـــور کـه خـــودم احتـرام را تعریـف می‌کنـم، احتـرام کننـد.

آنچـه در مثـال افتخـار خانـم بـا دو مثـال سـالومه و کیـم متفـاوت اسـت، بـاور بـه نقـش خـود، اراده خـود و انتخـاب خـود اسـت. سـالومه و کیـم، گویـــی اراده را در بالاتریـــن حـــد خـود بـاور دارنـد و بـــه کار گرفته‌انـد. امـــا افتخـــار خانـم اراده خـود را بـاور نـــدارد و بـه کار نمی‌گیـرد و همـه مشکلات زندگـــی خـــود را بـه گـــردن ایـن و آن و شـــرایط می‌انـدازد. و چـون مثـل هـر آدمـی اختیـاری بـر رفتـار آدم‌هـای دیگـر نـدارد، بدیهـی اســـت کـه هیـچ وقـت روز خـوش نخواهـد دیـد. شـرایط، بـرای سـالومه قهرمـــان شـــیرجه‌ی گرجســتان، مثـل سـکوی‌شـــیرجه اسـت. پایـی بـر آن می‌کوبـــد کـه بـه هـوا رود. امـا شـــرایط بـرای افتخـار خانـم، چاهـی اســـت کـه تنهـا می‌تـوان در آن فـرو رفـت.

چهارمـــی: جـوان سـی سـاله‌ای اســـت بـه نـام علـی. یکـی دوسـالی

است ازدواج کرده. از همسر و کار خود راضی است. پدر و مادری دارد و برادری، که بار خانوادگی آنها بر دوش او نیست. بیش از ده سال است که سیگار می‌کشد. بارها تحت فشار خانواده کوشیده سیگار را ترک کند، اما هربار ناکام و بی‌اراده‌تر از این بازی بیرون آمده. علی در تجربه ناموفق ترک سیگار، به فلسفه من قربانی عادت خود به سیگار شده‌ام، باورمندتر شده بود. این بار درست وقتی که کسی از او نخواست، خودش تصمیم به ترک سیگار گرفت. بنا گذاشت که از فردا سیگار را ترک کند. از یکی از آشنایان که موفق به ترک سیگار شده بود، مشورت خواست. از او پرسید: آیا شیوه تدریجی ترک سیگار را به کار بگیرد؟ یا شیوه ترک کامل را؟ آشنا به او چند توصیه کرد:

۱. از همین الان سیگار را ترک کن. نه از فردا. فردا هیچ وقت نمی‌آید.

۲. ترک سیگار را در اولویت زندگی‌ات قرار بده. به این معنا که به دلیل کار و عصبانیت تصمیم خود را نشکن. به خودت بگو اگر بین انجام کاری، یا بودن در حالتی نامناسب، مثل خشم و ترک سیگار مخیر شوم، ترک سیگار را انتخاب می‌کنم. حتی اگر آن کارم را نتوانم انجام دهم، یا از عصبانیت اطرافیانم را برنجانم.

۳. به خودت بگو حتی اگر بمیرم، سیگار نخواهم کشید. بدیهی است که هیچکس از ترک سیگار نمرده. اما آن که سیگار را ترک می‌کند، می‌کوشد بدون هیچ رنجی از این عادت خود را خلاص کند. در نتیجه با اولین موج تمنا یا فشار، تصمیم خود را می‌شکند. اما کسی که با خود عهد می‌کند رنج ترک سیگار را در حد مرگ تحمل کند، وقتی با رنجی صدها بار کمتر از رنج مرگ روبرو می‌شود، راحت‌تر بر رنج ترک سیگار غلبه می‌کند.

۴. هرگاه میل کشیدن سیگار به سراغت آمد، به خودت بگو این یک موج است و پایدار نیست. خواهی دید که این موج هر روز کمتر و دیرتر به سراغت خواهد آمد. و یک ماه بعد این موج ترا برای همیشه ترک می‌کند.

علی سرانجام به ترک سیگار موفق شد. می‌توان گفت علی نه تنها سیگار را ترک کرد، بلکه از آن مهمتر به فلسفه من اراده دارم ایمان آورد. اما چه تفاوتی در موفقیت این بار علی با ناکامی‌های قبلی او وجود دارد؟

الف: اراده خود علی.

ب: توصیه مشاور. این که یک طرف مرگ را بگذار و یک طرف سیگار را.

آشنا به او گفت خودش هشت سال روزی سه بسته سیگار می‌کشیده. تا این که یک روز آسم شدیدی گرفته، و مرگ را چند روزی پیش چشم خود دیده است. به مدت چند روز بدون آن که فکر کند، نمی‌توانسته نفس بکشد. نیاز به آگاهی برای نفس کشیدن چند روزه، سخت‌ترین تجربه زندگی او بوده است. چرا که هرگاه فراموش می‌کرد نفس بکشد، نفس‌اش بند می‌آمد. تا زمانی که حالش بد بود، نتوانست لب به سیگار بزند. وقتی حالش خوب شد، دوباره سیگار کشید. یک روز از خودش پرسید چه چیزی باعث شد چند روز سیگار نکشد، بی‌آن که حتی یک بار هم میلش یا فکرش را بکند؟ پاسخ این بود: ترس از مرگ. به خودش گفت: پس برای اراده کردن، باید وزنه‌ای به اندازه مرگ را در مقابل مشکلات گذاشت. او با همین فلسفه سیگارش را ترک کرد. به خودش گفت: از این لحظه، حتی اگر بمیرم، سیگار نخواهم کشید و موفق شد.

پنجمـــی: یــک دوسـت دیرینـه اســت و نـادر نــام دارد. از کودکـی بــه یــک کشـور اروپایـی مهاجـرت کـرده بــود. حـالا در پنجـاه سـالگی بــی‌انــدازه چـاق شـده بــود. از همسـرش جـدا شـده بـود. پسـر جـوان بیــکاری داشـــت کـه مـدام بـا او جــدل می‌کـرد و خـرج زندگـی‌اش بـه عهــده او بــود. سـگ پیــری داشـت کـه روزی دوبــار بایسـتی کارش را رهــا می‌کـرد، تـا ســگ را بگردانـد. و شـغلی داشـت کـه برایـش ماهـی چنــد هــزار یـورو در آمــد ایجـاد می‌کـرد. بـا ایـن همــه از نظـر مالـی همیشــه هَشـــت‌اش گِــروی نُه‌اش بــود و هیـــچ احســـاس خوشـبختی نمی‌کــرد. یــک روز سـگ پیــرش مـرد. او از غـم ســگش، بــی‌اراده در خیابــان شـروع بــه راه رفتـن کـرد و از خـودش پرسـید: معنـی زندگـی مــن چیسـت؟ پاسخش ســاده بـود:

زندگــی‌اش وزن زیــادی بـود کـه بایسـتی بـر دوش می‌کشـید. اجـاره خانــه‌ای بــود کــه بایســتی هـر مــاه می‌پرداخـــت. اشــیایی بـود کـه ســال‌ها از آن اســتفاده نمی‌کــرد، امــا نگـه‌شــان داشـته بــود. شـغلی بــود کــه هیـچ او را ارضــا نمی‌کـرد، امـا آن را ادامــه مـی‌داد. کشـوری بــود کـه دیگــر جاذبـه هایـش را بـرای او از دسـت داده بـود، امـا هنـوز در آن می‌زیســت. و پســری کـه بـا او دعـوا می‌کـرد و خـرج زندگـی‌اش را از او می‌خواســت، امـا از هــم مسـتقل نمی‌شـدند.

یکبــاره و در یــک لحظـه تصمیـــم گرفـت تکلیفـش را بـا هـر چیـزی کــه دوسـت نــدارد، بـرای همیشـه روشـن کنـد. اولیـن بـار اضافـی کـه بــه زمیـــن گذاشـت، وزن زیـاد بدنـش بـود. سـه مـاه کار نکـرد. هـر روز کیلومترهــا درخیابان‌هــا راه رفــت و آب نوشـید و کمتـــر غـذا خـورد و بــه چیزهایـــی فکـر کـرد کـه دوسـت داشـت بــه آنهـا برسـد. سـه مـاه بعـد ده کیلـو از وزنـش کـم شـده بـود. شـش مـاه بعـد بیسـت کیلـو. در همـان مـاه اول بـه سـراغ اشـیای خانـه‌اش رفـت. مقابـل یکـی‌یکـی آنهـا

ایستاد و از خودش پرسید که به کدام یک از آنها واقعا احتیاج دارد. پاسخش این بود: هیچ کدام. لباس‌هایی را که لازم داشت و می‌پوشید در چمدانی گذاشت و یادگارهایی که نمی‌توانست از آنها به هیچ وجه دل بکند را در چمدان دوم قرار داد. و بقیه اشیای خانه را به دوستان و آشنایان و حتی ناآشنایانی بخشید که بیش از او لازم‌شان داشتند و خلاص. دیگر خانه خالی را برای چه می‌خواست؟ کات. خانه اجاره‌ای را پس داد. به پسر جوانش پولی داد و به او گفت: این پول برای چند ماه خرج زندگی‌ات. تا وقتی برای خودت کاری پیدا کنی و بتوانی روی پای خودت بایستی و تمام.

بلیطی خرید و به سرزمین مادری‌اش بازگشت. در دفتر کار پدرش اتاق کوچکی را به عنوان محل زندگی انتخاب کرد. جز یک یخچال کوچک و یک کتریِ آبجوش، وسیله‌ای را به اتاقش راه نداد. با اتوبوس این طرف و آن طرف رفت، که خرج زندگی‌اش زیاد نباشد، تا دوباره برای بدست آوردن آن مجبور نباشد کارهایی را که دوست ندارد، انجام دهد. غذای ساده و مختصری خورد و در عوض تنها کسانی را دید که دوست داشت ببیند. و کارهایی را انجام داد، که همیشه دوست داشت انجام داده باشد. روزهای اول همه کارها را بدون پول انجام داد. کات.

اکنون چهار سال از آن لحظه‌ای که اراده کرده بود، می‌گذرد. او در شغلی است که آرزویش را داشت و امسال در شغل خود در سطح ملی پرکارترین شده است. او حالا احساس خوشبختی دارد، چون در جایی زندگی می‌کند که دوست دارد. و کاری را انجام می‌دهد که دوست دارد. وزن مناسبی را دارد که همیشه دوست داشت داشته باشد. و پسرش هم دیگر روی پای خودش

ایستاده و مسئولیت زندگی‌اش را پذیرفته است.

بعضی از روان‌شناسان معتقدند عقل از هفت سالگی ایجاد می‌شود. اما اگر عقل را به کار نگیریم، مثل یک شی اضافی کنج خانه‌ی ذهن ما به عنوان یک نیروی بالقوه، اما بیکار و بی‌عار می‌ماند. دلیلش این همه بی‌عقلی آدم ها. به قول دکارت: کمتر کسی خدا را از این بابت که به او عقلی کمتر از دیگران داده ناشکری کرده است.

ما امکان عقل و رفتار عاقلانه را داریم، اما عقل و رفتار عاقلانه را بایستی انتخاب کرد. اگر خود را قربانی شرایط بدانیم، امکان رفتار ارادی را از خود صلب کرده‌ایم، و قربانی فلسفه شرایط همه چیز است شده‌ایم. بدیهی است اگر بمبی را بر سرمان بریزند، ما بی‌اراده می‌میریم. اگر ناغافل ماشینی به ما بزند، بی‌اراده مصدوم می‌شویم. اما همه موارد در زندگی ما این چنین نیست. این که در مقابل مشکلات ریز و درشت زندگی، خود را یکسره قربانی بدانیم، فلسفه‌ای است که به قربانی شدن ما منجر می‌شود. اما این که علیرغم شرایط و با توجه به امکانات انسانی و درونی‌مان، خود را مسئول بدانیم، فلسفه‌ای است که به ما امکان رفتار ارادی‌تری را می‌دهد. برای ارادی‌تر زیستن و مسئول سرنوشت خود شدن، اول بایستی از شر فلسفه‌ی ما همه و همیشه قربانی شرایط و قربانی دیگران هستیم خلاص شویم. و بپذیریم که بسیاری از ما و در بسیاری از موارد مسئولیم و برای نجات خویش تنها بایستی اراده خواب خود را بیدار کنیم.

شرایط و عمل پنج شخصیتی را که برشمردم خلاصه می‌کنم:

۱.سالومه دختر جوانی است. پدر و مادرش ناگهانی مرده‌اند و فامیل کاهبردارش خانه او را بالا کشیده است. با این همه سالومه

شادی می‌کند و تصمیم گرفته اخلاقی زندگی‌کند.

۲. کیم ۷۶ ساله و بازنشسته است. او هر روز ورزش می‌کند. آدم‌ها را موقع ناهار و شام ملاقات می‌کند و از این ملاقات‌ها کارهای بزرگ عام‌المنفعه ایجاد می‌کند.

۳. افتخار خانم زن ایرانی ۸۵ ساله است. فرزندان و نوه‌هایی دارد که می‌توانند تنهایی او را پر کنند. اما او مدام قهر می‌کند و تنهایی پیشه می‌کند و خود را قربانی گذشته و بی‌احترامی حاضران می‌داند.

۴. علی ده سال سیگاری بوده است، اما یکباره و برای همیشه سیگار را ترک می‌کند و اراده خود را باز می‌یابد.

۵. نادر پنجاه ساله است. درآمدش خوب است اما کفاف مخارج زندگی‌اش را نمی‌دهد. چاق است و گرفتار دعوا با پسرش. یک روز تصمیم می‌گیرد همه آنچه را دوست ندارد، رها کند و به سراغ همه چیزهایی برود که دوست دارد. او خیلی زود به همه آنچه اراده‌کرده، می‌رسد.

در این پنج مثال واقعی که من به چشم دیده ام، هم مرد می‌توان یافت و هم زن. هم پیر و هم جوان. هم ایرانی و هم غیرایرانی. در نتیجه می‌توان عامل جنسیت و سن و فرهنگ را نادیده گرفت و به جوهر اصلی اراده انسانی آنها، در شرایط متفاوت اشاره کرد.

از این پنج مثال چهار مورد از عامل اراده استفاده کرده‌اند و خود را از بحران بیرون کشیده‌اند. اما یکی از آنها افتخار خانم، با پذیرش مطلق شرایط، خود را ناتوان از بیرون کشیدن از بحران می‌یابد.

می‌پذیریم که آگاهی، باورها، هیجانات و نیازهای آدمها با هم

برابـر نیسـت. و از همـه نمی‌تـوان بـه یـک انـدازه توقـع داشـت. امـا توقـع فرزنـدان افتخـار خانـم توقـع بزرگـی نیسـت. آنهـا از مادرشـان نمی‌خواهنـد کـه قهرمـان شـیرجه گرجسـتان شـود. یـا پـدر سـینمای کـره. یـا بیسـت کیلـو از وزنـش را در سـه مـاه زمیـن بگـذارد. آنهـا از او خواسـته‌اند بـرای روزهـای آخـرِ عمـر خـودش، یکـی از ایـن دو راهـی را کـه بیـن‌شـان سـرگردان اسـت را انتخـاب کنـد:

الف: تنهایی و احترام‌خواهیِ خیالی خود را.

ب: مدارا با فرزندان و نوه‌های خویش و زیستن در کنار آنها.

دریغـا کـه هرکـدام از ایـن دو راه بـه یـک اراده نیـاز دارد. امـا او مثـل خیلی‌هـا بیـن دو راهی‌هـا سـرگردان مانـده و بـه جـای تغییـر خـود، بـه دنبـال تعلیـم و تربیـت اطرافیـان اسـت، تـا بـا او بهتـر رفتـار کننـد.

فصل یازدهم

تجربیات مولف

اهمیت ذکردرمانی را من در زیر شکنجه دریافتم. در ۱۷سالگی با گلوله پلیس زخمی و دستگیر شدم. تا هنگامی که مرا در بیمارستان برای عمل جراحی بیهوش کردند، در حال ذکرگفتن بودم. با آن که احساس می‌کردم در حال مرگ هستم، احساس خوشی داشتم. در این لحظات درد داشتم، اما غم و ترسی نداشتم. وقتی ساعت‌ها پس از عمل جراحی در بیمارستان ساواک به هوش آمدم، خودم را زیر شکنجه دیدم. در آنجا از سویی به من سرم وصل کرده بودند تا زنده بمانم. از سوی دیگر زیر شکنجه مرا به هوش می‌آوردند تا هر چه زودتر از من اطلاعات به دست آورند تا دوستانم را قبل از آن که مخفی شوند، دستگیر کنند. از آنجا که گلوله پشت و شکمم را سوراخ کرده بود، با ضربات شکنجه، بخیه‌های من پاره شد و تخت بیمارستان پر از خون شد و دوباره بیهوش شدم.

وقتی دوباره به هوش آمدم، شکنجه‌گران نبودند و من خودم را روی تخت بیمارستان تنها یافتم. مرداد ماه بود و هوای تهران به شدت گرم بود. لبم از تشنگی خشک شده بود و از شدت گرما عرق تنم با خون جراحتم آمیخته بود و جای

زخم‌ها را می‌سوزاند. دست و پاهایم را به چهارگوشه تخت بسته بودند و نمی‌توانستم تکان بخورم. آرام آرام به یادم آمد که چگونه گلوله‌خوردم و دستگیر شدم. از اینکه شهید نشده بودم دچار غم شدم. و از اینکه از حالا بایستی شکنجه را تحمل می‌کردم، دچار ترس وحشتناکی شدم. آن‌چنان این ترس در من عمیق شد، که دیگر خودم را نمی‌شناختم. گویی من همان کسی نبودم که ساعاتی پیش علیرغم این که گلوله بدنم را سوراخ کرده بود، سرخوش بودم و فریاد می‌زدم "اگر مرا چون عین‌القضات شمع‌آجین کنید، حتی حسرت شنیدن یک آخ را هم بر دل‌تان خواهم گذاشت." پس چرا حالا این همه می‌ترسیدم. اثر آمپول‌های بیهوشی‌که کمتر می‌شد، درد جای گلوله و جراحی صد برابر می‌شد. اگر یک شخص عادی از عمل جراحی بیرون می‌آمد، به او تا مدت‌ها آمپول مُسکن می‌زدند تا درد بعد از جراحی را بهتر تحمل کند. اما به من آمپول مُسکن نزده بودند، تا از درد من به عنوان شروع شکنجه استفاده کنند. حدود بیست سانت شکمم را شکافته بودند تا جای آسیب‌های گلوله را با جراحی ترمیم کنند. و حالا درد این بیست سانت شکم شکافته، از درد جای گلوله بیشتر شده بود. وقتی گلوله خورده بودم، هشت خیابان و کوچه را دویده بودم و خون زیادی از بدنم رفته بود، و دچار ضعف شده بودم. و اکنون درد و ضعف و تشنگی، در گرمای مرداد ماه، به خودی خود مرا به بدترین شکل شکنجه می‌کردند، و دیگر تحمل تلنگر یک انگشت را هم نداشتم، چه رسد به تحمل شکنجه‌هایی که می‌دانستم چگونه خواهد بود. یکباره خودم را ضعیف حس کردم. همه خودسازی‌های قبل از دستگیری، برای تحمل احتمالی شکنجه‌های طاقت فرسا در زندان، در این وضعیت دیگر خودش را بی‌خاصیت نشان می‌داد. اگر این توانایی را داشتم تا به خودم

بگویــم: بمیــر! می‌گفتـم بمیـر و می‌مـردم و خــودم را نجـات مــی‌دادم. بارهــا آرزوی مـرگ کــردم و مرگـی نیامـد. بارهـا نفسـم را نگـه داشـتم تــا از بــی‌اکســیژنی بمیـرم، امـا نفسـم بــی‌اختیــار برمـی‌گشـت. اگـر دســت‌هایم بــاز بـود، شـاید راهـی بـرای کشـتن خـودم پیـدا می‌کـردم. تنهــا پنجــره اتــاق را هم بـا میله‌هــای مُشّـبک آهنــی مسـدود کـرده بودنــد. بعدهــا فهمیـدم زندانـیِ قبـل از مـن خــودش را از پنجـره ایـن اتــاق کـه در طبقــه سـوم بیمارسـتان شـهربانی واقــع در خیابـان بهـار تهــران بــود، بـه حیـاط پــرت کـرده بـود و کشـته بــود. از شـدت غـم اشــک از چشــمم جــاری شــد و تـا لبـم ُسـرید. شـوری اشــک را بـر لبــم حـس کـردم، و تشـنگی‌ام تشـدید شـد. از جـای بخیـه‌هایـم خـون بیــرون مـــی‌زد. دوبــاره تصمیـم بـه خودکشــی گرفتـم. تنــم را تـکان دادم تــا بخیــه هایـم را پـاره کنــم و از خونریـزی بمیـرم. از شـدت درد بــی‌حرکـت مانـدم. حتـی دیگـر نفسـم بـه سـختی در می‌آمـد. در ایـن حالــت نهایــت ناتوانـی یـک انسـان را تجربــه می‌کـردم. فکـر کـردم بـا ایــن حالــی کـه دارم، زیــاد زیـر شـکنجه زنـده نمی‌مانــم، و ایـن فکـر دوبــاره مـرا خوشـحال کـرد. حاضـر بــودم می‌توانسـتم هزاربـار بمیـرم، امــا زیـر شـکنجه دوســتانم را لـو ندهـم. یکبـاره شـروع بـه ذکـرگفتـن کــردم. تمــام شــعرهای انقلابی کــه حفــظ کــرده بــودم را زیـر لـب زمزمــه کـردم. تمـام شعرهایی را کـه بلــد بـودم، زمزمـه کـردم. صدبـار عیـن‌القضــات و شـمع‌آجیــن شــدن و آخ نگفتـن‌اش را بــه یـاد آوردم، و آرام آرام روحیــه مقاومــت در مــن بــالا رفــت. چنــد ســاعت بعـد، وقتــی کـه هنـوز صبـح زود بـود، بازجوهــا بازگشـتند. امـا خوشـبختانه ذکرهــا علیرغـم درد، مـرا بـه حالــت سرخوشـی قبـل از عمـل جراحـی بازگردانـده بودنـد. بازجوهـا تـا آنجـا کـه می‌شـد یـک زخمـی را شـکنجه کــرد، امــا در عیـن حـال او را زنـده نگــه داشـت، مـرا شـکنجه کردنـد. و مــن همــراه فریادهایـم ذکـر می‌گفتـم؛ تـا دوبـاره از فشـار شـکنجه از

هـوش رفتـم. وقتـی دوبـاره بـه هـوش آمـدم، بازجوهـا نبودنـد. دقایقـی طـول کشـید تـا مـن خـودم را و وضعیـتم را بـه یـاد آورم. امـا همیـن کـه خـودم را بـه جـا آوردم، بیـش از پیـش غـرق وحشـت شـدم. دوبـاره گویـی مـن آدمـی کـه از خـودم می‌شـناختم نبـودم. دوبـاره شـده بـودم موجـودی کـه تحمـل یـک تلنگـر را نداشـت. شـده بـودم مثـل آدمـی کـه بـر تـاب سـوار اسـت و بـالا مـی‌رود و یکبـاره پاییـن می‌افتـد و دلـش هُـرّی از تـرس می‌ریـزد. و دوبـاره خـود را بـا ذکـر بـالا مـی‌آورد. شـده بـودم آدمـی کـه در چـاهِ سـیاه وحشـت فـرو می‌افتـد و دوبـاره بـا ذکـر بـالا می‌آیـد. ایـن بـار زودتـر شـروع بـه ذکـر گفتـن کـردم. ترسـم ایـن بـود کـه وقتـی شـکنجه‌گرهـا بـرمی‌گردنـد، مـن آمـاده مقاومـت نباشـم. ذکرهـا را تنـد و تنـد می‌گفتـم و اگـر بعضـی از آنهـا بـر مـن کـم اثـر بودنـد، یـا تاثیرشـان را از دسـت می‌دادنـد، ذکرهـای دیگـری را جایگزین آنها می‌کردم. خوشـبختانه ایـن بـار هـم وقتـی کـه مـن روحیـه‌ام را بـا ذکرهـا قـوی کـرده بـودم، بازجوهـا بـازگشـتند. ایـن ماجـرا بـه مـدت دو هفتـه تکـرار شـد. در ایـن دو هفتـه هـر روز صبـح کـه از خـواب بـرمی‌خاسـتم، روحیـه‌ای ضعیـف داشـتم. و هـر شـب کـه می‌خوابیـدم، روحیـه‌ای بسـیار قـوی داشـتم. و ایـن تنهـا بـه خاطـر ذکرهایـی بـود کـه مـن بـرای بـالا بـودن روحیـه خـود زیـر لـب یـا در ذهنـم زمزمـه می‌کـردم. در همـان دو هفتـه‌ای کـه در بیمارسـتان سـاواک بسـتری بـودم، بـه ایـن تجربـه رسـیدم کـه آنچـه فکـر می‌کنـم بـر احسـاس، مـود، و روحیـه‌ی من، و در نتیجـه بـر رفتـار مـن اثـر می‌گـذارد. امـا خواب‌هـا دوبـاره مـود مـرا پاییـن می‌آورنـد. دیگـر بـرای مـن نقـشِ ذکـر، بـر روح و روان و رفتـارم، از روز هـم روشـن‌تر شـده بـود. شـرایط مـن یـک شـرایط آزمایشـگاهی روانشناسـی شـده بـود کـه مـرا موضـوع شـناخت خـودم کـرده بـود. در ایـن دو هفتـه، چـه آن روزهایـی کـه زیـر شـکنجه بـودم، و چـه آن روزهایـی‌کـه مـرا شـکنجه

نمی‌کردند، روحیه‌ام متغیری بود از تابعِ ذکرها.

بعد از دو هفته مرا از بیمارستان ساواک به شکنجه‌گاه بردند و آن‌قدر شکنجه‌کردند که تا پای مرگ رفتم. و دوباره مرا به بیمارستان برگرداندند، و چهار بار زیر عمل جراحی رفتم و صد روز دیگر در بیمارستان بستری شدم تا نمیرم. در این صد روز بازجویی می‌شدم، اما دیگر شکنجه نشدم. ولی به تجربه دیدم باز هم صبح‌ها مود و روحیه‌ام پایین است، و در طول روز به نسبتِ ذکری که می‌گفتم، مود و روحیه‌ام بالا می‌رفت. اگرچه بدلیل موقعیت بهتر، نوسان من قابل مقایسه با قبل نبود.

وقتی پس از محکومیت در دادگاه به زندان عمومی منتقل شدم، بزرگترین کنجکاوی من در مورد روانِ انسان بود. برای همین مشغول مطالعه کتابهای روانشناسی شدم. روانشناسی برای من یک رشته تحصیلی نبود که آن را برای نمره بخوانم. یک نیاز رهایی بخش بود. من انسان بودم و انسان را نمی‌شناختم. اما با این انسانی که نمی‌شناختم، باید برای حقوق انسان‌های دیگر مبارزه می‌کردم. در این هنگام روانشناسی از نانِ شب برایم واجب‌تر شده بود.

جوانی نوزده ساله بودم و دو سالی می‌شد که در زندان سیاسی دوران شاه زندانی بودم. در آن سال‌ها زندان سیاسی از داشتن پزشک عادی هم محروم بود، چه رسد به روانشناس و روانپزشک. اما کمتر کسی از زندانیان بود که زیر شکنجه‌های ساواک لطمه جسمی و روحی نخورده باشد. در داخل زندان سیاسی، زندانیان مخفیانه تشکیلاتی راه انداخته بودند تا در زمینه‌های مختلف به

هـــم کمـــک کننـــد. یکـــی از ایـــن زمینـــه هـــا، کمک‌هـــای روانشناســانه بـــود. در آن ســـال‌ها مخفیانـــه تیمـــی تشـــکیل دادیـــم، تـــا بـــا مطالعـــه کتاب‌هـــای موجـــود روانشناســـی، راه‌حل‌هایـــی بـــرای تخفیـــفِ رنـــج روحـــی رفقـــای زندانـــی خـــود بیابیـــم. خوشـــبختانه در زمینـــه روانشناســـی تعـــدادی کتـــاب در زنـــدان وجـــود داشـــت. مـــن بـــه همـــراه بچه‌هـــای آن تیـــم شـــروع بـــه مطالعـــه ایـــن کتاب‌هـــا کردیـــم. از آنجـــا کـــه زندانـــی کاری نـــدارد و وقتـــش آزاد اســـت، ایـــن مطالعـــات از صبـــح تـــا بـــه شـــام ادامـــه داشـــت. در همـــان دوران مـــن بـــا نظریـــات "فرویـــد، یونـــگ، پیـــاژه، پاولـــوف، هورنـــای، و ویکتـــور فرانـــکل" آشـــنا شـــدم. همـــه آن تئوری‌هـــا جـــذاب بودنـــد. امـــا از همـــه کاربـــردی‌تـــر، کتابـــی بـــود از کارن هورنـــای، بنـــام سیســـتم‌های دفاعـــی انســـان کـــه در مـــورد "مهـــرطلبـــی، انزواطلبـــی، و برتـــری طلبـــی" ســـخن می‌گفـــت. مـــن ایـــن کتـــاب را ده‌هـــا بـــار خوانـــدم و هربـــار بیشـــتر جـــذب آن شـــدم. در زندان‌هـــای سیاســـی امـــکان ایـــن کـــه دورِ هـــم بنشـــینیم و کلاس بگذاریـــم نبـــود. تنهـــا می‌شـــد یـــک بـــه یـــک صحبـــت کـــرد. امـــا مـــا از طریـــق تشـــکیلات مخفـــی زندانیـــان، گـــزارش مشـــکلات روحـــیِ هفتگـــی زندانیـــان مذهبـــی را بدســـت می‌آوردیـــم و جمـــع‌بنـــدی می‌کردیـــم. و از طریـــق مطالعـــات روانشناســـی می‌کوشـــیدیم راه‌حل‌هایـــی بـــرای آنهـــا بیابیـــم. یـــا از طریـــق آمـــوزش مباحثـــی از روانشناســـی، زندانیان را در برخـــورد بـــا مشـــکلات روحـــی خـــود آشـــنا کنیـــم. مـــن مـــدت چهـــار ســـال و نیـــم در زنـــدان سیاســـی بـــودم و یـــک ســـال و نیـــم در گـــروه روانشناســـی مطالعـــه و فعالیـــت کـــردم. چـــون شـــرایط زنـــدان یـــک شـــرایط آزمایشـــگاهی بـــود، از طریـــق دقـــت بـــه رفتـــار زندانیـــان بســـیار آموختـــم. در کنـــار مطالعـــات روانشناســـی مشـــغول مطالعـــه عرفـــان شـــدم. ذهنـــم می‌کوشـــید نســـبتی بیـــن روانشناســـی و عرفـــان بیابـــد. در زنـــدان دوســـتانی داشـــتم کـــه از نظـــر روحـــی مریـــض بودنـــد و مـــا نمی‌توانســـتیم بـــه آنهـــا کمـــک کنیـــم. مـــن تنهـــا علایـــم

رفتـــار آنهـا را یاداشـت می‌کـــردم. کتاب‌هـای موجـود مـا را بـرای کمک بـه آنهـــا یـاری نمی‌کردنـد.

وقتـــی انقلاب شـــد و از زنـدان آزاد شـدم، فرصتـی شـش‌ماهـه یافتـم، تـــا مطالعـات روانشناسـی خـــود را دنبـال کنـم، تا عطشـی را کـه یافتـه بـــودم ســـیراب کنـم. در آن شـش مـــاه حـدود صـد و سـی جلـد کتـاب و جـــزوه روانشناســـی را از کتابخانـــه‌ای امانـــت گرفتـــم، و بـــه شـــکل مقایســـه‌ای آنهـا را خوانـدم و فیـش‌بـرداری کـردم. ایـن مطالعـات بـرای خلـــق شـــخصیت در آثـــار هنـری در داســـتان‌ها و فیلم‌هـــای مـن هـم مفیـــد بـود. بعدهـا نیـز هـرگاه چنـــد کتـاب بـرای خوانـدن در اختیـارم بـــود، اول از کتـاب روانشناســـی شـروع می‌کـردم. هنـوز هـم همین‌طـور اســـت. تـــا آنجـا کـه می‌توانـم بگویـم بعـد از سـینما، دغدغـه شـخصی و علاقه اول مـــن روانشناســـی بـوده و هسـت. اگـــر مطالعـات روانشناسـی نبـــود، هرگـــز از پسِ سـاختن فیلمـی چـون سلام سـینما بـرنمی‌آمـدم.

امـــا همیشـــه یـک مشـکل بـا روانشناسـی بـــه عنـوان علـم داشـتم. و آن را یـــک علـــم دقیقـه، چـــون فیزیک و شیمی و پزشـکی نمی‌دانسـتم. در روانشناســـی انـــواع فرضیه‌هـــای متناقـــض وجـــود داشـــت، کـه هـر کـــدام تـــا حـدودی موثـر بـود. ایـن امـر البتـه طبیعـی بـود. روح انسـان شـــبیه جســـم او نبـود، تـا در شـــرایط آزمایشـگاهی صـد درصـدی قـرار بگیـــرد. هـر انسـانی بـا فرهنـــگ و تجربیـات متفاوتـش، رفتـار متفاوتـی از خـــود نشـــان مـــی‌داد. روانشناسـی، زیسـت شناسـی نبـود کـه بـرای آزمایـــش تَعـــرُقِ گیـــاه، مثلا دو شـــمعدانی را زیـر ســـرپوش شیشـه‌ای بگـــذارد و بـــرگ یکـــی از شـــمعدانی‌ها را حـذف کنـد و یکـــی را باقـی گـذارد، تـا ببینـد تَعـُرقِ گیـاه از بـرگ اسـت یـا از چیـز دیگـر. نمی‌شـد دو آدمـی را کـه در سـلول انفـرادی هسـتند، چـون دو شـمعدانی در زیـر ســـرپوش شیشـــه‌ای تصـور کـرد، و یکـی از آنهـــا را کوتاه‌تـر و دومـی را

طولانی‌تر در سلول زندان خیال کرد، تا معلوم شود مدت تحمل آدمی در سلول انفرادی چقدر است. آدم‌ها با اشیاء و گیاهان متفاوت بودند. زندانی‌ای بود که روز اول سلول انفرادی تسلیم می‌شد و زندانی دیگری بود که سال‌ها در سلول می‌ماند و تسلیم نمی‌شد. ما زندانیان شبیه هم نبودیم و نمی‌شد ما را چون گل شمعدانی گواه یکدیگر گرفت. در نتیجه روانشناسی از دقت علوم تجربی برخوردار نبود. تا این‌که در فرصت دو ساله‌ای که در بین سال‌های ۲۰۰۶ و ۲۰۰۷ در تاجیکستان بودم، دوباره فرصت مطالعات روانشناسی را یافتم. این بار با کتاب‌هایی در زمینه رفتاردرمانی شناختی "سی‌بی‌تی" آشنا شدم و کنجکاوی‌ام دوباره تحریک شد. این روش که به اندازه‌گیری‌های علوم تجربی نزدیک شده بود، پاسخ گمشده سالیان دراز من بود. این روش دست از کلی‌گویی و تعریف انسان برداشته بود، و درباره افکار و رفتار آدمی صحبت می‌کرد. و به جای برچسب‌زدن نام بیماری‌ها بر مراجعین، می‌کوشید افکار و رفتار آنها را از طریق تغییر موقعیت، افکار و رفتار درمان کند. در این روش نقش دکتر و دیوانه دوران نخست روانشناسی، و دکتر و بیمار سال‌های میانی روانشناسی، به مراجع و مشاور این سالها تغییر کرده بود. مراجع مساله‌دار، از مشاور می‌آموخت چگونه با نظارت بر افکار و رفتار خویش، کنترل خود را در زمینه مشخصی به عهده گیرد. این مِتُد مرا آن‌چنان به خود جلب کرد، که همه کارهایم را رها کردم و مدتی طولانی بدون وقفه این روش را مطالعه کردم و آموختم و آن را به دیگران هم آموزش دادم. و از آن به بعد هرگاه در اطرافم کسی را دچار مشکلات روحی دیدم، از طریق آموزش آن روش، او را یاری دادم. ادامه مطالعات روانشناسی و تجربیات شخصی‌ام، به اضافه مطالعاتی که قبلا در زمینه عرفان داشتم، مرا به متد

حاضـــر کـه نـام آن را ذکـردرمانـی گذاشـــته‌ام، رسـاند. ابتـدا ایـن روش را در حاشـــیه کلاس‌های ســـینمایی کـــه در هـــر گوشـه دنیـــا داشـتم، تدریـس می‌کـردم. امـا در نهایـت بـه چـاپ مسـتقل آن خـودم را راضـی کـــردم، تـــا علاقمندان را در ایـــن تجربـــه شـریک کنـــم. اگرچـه مـن از مطالعـــه روانشناســی بســـیار آموختـه ام، امـا تجربیـات زندگـی مـن، بـه ویـــژه آن دو هفتـــه اولـی کـــه در زیـر شـــکنجه، ذکـردرمانـی را تجربـه کـــردم، روح اصلـی ایـن کتـــاب را تشـکیل می‌دهـد.

محسن مخملباف

ژانویه ۲۰۱۷

لندن

این روش درمانی با بررسی نحوه عملکرد ذهن انسان، به ما می‌آموزد که چگونه بخش نیمه اتومات مغز که توسط باورها، عادات، یا نظام تربیتی، به شکل ناصحیحی برنامه ریزی شده و اکنون منجر به افسردگی، اضطراب، ترس، وسواس و خشم می‌شود را از نو برنامه ریزی کنیم، تا از شدت رنج‌های روحی روانی و حتی جسمی خود بکاهیم. برنامه‌های غلطی که اگر از مغزمان پاك نشوند، تا ابد موجب رنج ما خواهند شد.

بازنویسی ذهن

محسن مخملباف

نشر نیکان